सम्पूर्ण चिकित्सा

(अष्टांग हृदयम् पर आधारित)

आयुर्वेदिक दिनचर्या
त्रिदोष सिद्धान्त
गौ चिकित्सा
आयुर्वेदिक चिकित्सा
होम्यौपैथी चिकित्सा
सौन्दर्यवर्धक चिकित्सा

सम्पूर्ण चिकित्सा

ऋषि वाग्भट्ट द्वारा लिखित अष्टांगहृदयम् पर आधारित

संकलन एवं मार्गदर्शनः -

श्री राजीव दीक्षित

संग्रहकर्ता : -

स्वदेशी रोबिन सिराना

सहयोग राशिः 120 रूपये

समर्पण

पूज्यनीय राजीव भाई को जिन्होंने देश के लिए अपने सुख व वैभव के साथ अपने प्राणों को भी न्योछावर कर दिया।

परम पूज्यनीज श्री राजीव भाई और उनके पूज्यनीय माता-पिता का स्मरण बार-बार करता हूँ, जिनके पूण्य कर्मों के कारण भारत माता ने अपने ऐसे सपूत को हमारे बीच भेजा।

मैं उन सभी कार्यकर्ताओं को धन्यवाद करना चाहता हूँ, जो राजीव भाई के पद चिन्हों पर चलकर राष्ट्र हित के लिए कार्य कर रहे हैं।

"दुनिया में कोई भी कार्य असम्भव नहीं होता हैं, महत्वपूर्ण बात यह है कि कार्य करने वाले का संकल्प कितना मजबूत हैं।"

"केवल स्वदेशी नीतियों से ही देश फिर से सोने की चिड़िया बन सकता हैं।"

- श्री राजीव दीक्षित जी

विषय सूची

स्वदेशी चिकित्सा

परिचय

भारत में जिस शास्त्र की मदद से निरोगी होकर जीवन व्यतीत करने का ज्ञान मिलता है उसे आयुर्वेद कहते है। आयुर्वेद में निरोगी होकर जीवन व्यतीत करना ही धर्म माना गया है। रोगी होकर लंबी आयु को प्राप्त करना या निरोगी होकर कम आयु को प्राप्त करना दोनों ही आयुर्वेद में मान्य नहीं है। इसलिए जो भी नागरिक अपने जीवन को निरोगी रखकर लंबी आयु चाहते हैं, उन सभी को आयुर्वेद के ज्ञान को अपने जीवन में धारण करना चाहिए। निरोगी जीवन के बिना किसी को भी धन की प्राप्ति, सुख की प्राप्ति, धर्म की प्राप्ति नहीं हो सकती हैं। रोगी व्यक्ति किसी भी तरह का सुख प्राप्त नहीं कर सकता हैं। रोगी व्यक्ति कोई भी कार्य करके ठीक से धन भी नहीं कमा सकता हैं। हमारा स्वस्थ शरीर ही सभी तरह के ज्ञान को प्राप्त कर सकता हैं। शरीर के नष्ट हो जाने पर संसार की सभी वस्तुएं बेकार हैं। यदि स्वस्थ शरीर है तो सभी प्रकार के सुखों का आनन्द लिया जा सकता हैं।

दुनिया में आयुर्वेद ही एक मात्र शास्त्र या चिकित्सा पद्धति है जो मनुष्य को निरोगी जीवन देने की गारंटी देता है। बाकी अन्य सभी चिकित्सा पद्धतियों में पहले बीमार बने फिर आपका इलाज किया जायेगा, लेकिन गारंटी कुछ भी नहीं है। आयुर्वेद एक शाश्वत एवं सातत्य वाला शास्त्र हैं। इसकी उत्पत्ति सृष्टि के रचियता श्री ब्रह्माजी के द्वारा हुई ऐसा कहा जाता है। ब्रह्माजी ने आयुर्वेद का ज्ञान दक्ष प्रजापति को दिया। श्री दक्ष प्रजापति ने यह ज्ञान अश्विनी कुमारों को दिया। उसके बाद यह ज्ञान देवताओं के राजा इन्द्र के पास पहुँचा। देवराज इन्द्र ने इस ज्ञान को ऋषियों-मुनियों जैसे आत्रेय, पुतर्वसु आदि को दिया। उसके बाद यह ज्ञान पृथ्वी पर फैलता चला गया। इस ज्ञान को पृथ्वी पर फैलाने वाले अनेक महान ऋषि एवं वैद्य हुए हैं। जो समय-समय पर आते रहे और लोगों को यह ज्ञान देते रहे हैं। जैसे चरक ऋषि, सुश्रुत, आत्रेय ऋषि, पुनर्वसु ऋषि, कश्यप ऋषि आदि। इसी श्रृंखला में एक महान ऋषि हुए वाग्भट्ट ऋषि जिन्होंने आयुर्वेद

के ज्ञान को लोगों तक पहुँचाने का लिए एक शास्त्र की रचना की, जिसका नाम "अष्टांग हृदयम्"।

इस अष्टांग हृदयम् शास्त्र में लगभग 7000 श्लोक दिये गये हैं। ये श्लोक मनुष्य जीवन को पूरी तरह निरोगी बनाने के लिए हैं। प्रस्तुत पुस्तक में कुछ श्लोक, हिन्दी अनुवाद के साथ दिये जा रहे हैं। इन श्लोंकों का सामान्य जीवन में अधिक से अधिक उपयोग हो सके इसके लिए विश्लेषण भी सरल भाषा में देने की कोशिश की गयी हैं।

भारत की जनसंख्या 127 करोड़ है व इनमें से 85% लोग शारीरिक/मानसिक रूप से बीमार हैं अर्थात् लगभग 105 करोड़ लोग बीमार हैं। 29 नंवबर 2011 की भारत सरकार के स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय की रिपोर्ट के अनुसार भारत में डॉक्टरों और लोगों की संख्या का अनुपात 1:2000 हैं डॉक्टरों और बीमारों की संख्या का अनुपात 1:1600 हैं। एक दिन में एक डॉक्टर अधिक से अधिक 50 लोगों का इलाज कर सकता हैं अतः जब तक, भारत के सभी डॉक्टर एक दिन में 1600 रोगियों का इलाज ना करें तब तक भारत के हर रोगी को चिकित्सा उपलब्ध कराना संभव ही नहीं व अर्जुन सेन गुप्ता की रिपोर्ट के अनुसार भारत के लगभग 80% लोगों की एक दिन की आय 20 रूपये हैं, इतनी सीमित व टुचपूंजी आय से किसी भी अच्छे सरकारी अथवा निजी अस्पतालों में भारत के इन 80% गरीब लोगों के लिए उपचार कराना असंभव ही हैं।

'राजीव भाई' को इस तथ्य का एहसास हो चुका था कि जब तक भारत का हर व्यक्ति अपनी बीमारी स्वयं ठीक ना करे तब तक भारत में रोगियों की संख्या घटेगी नही। इस संदर्भ में 'राजीव भाई' ने सन् 2007 में चेन्नई में चिकित्सा पर सात दिन का व्याख्यान दिया, इस व्याख्यान का उद्देश्य था कि हर व्यक्ति बिना डॉक्टर के व बिना एलोपैथिक,होम्योपैथिक अथवा आयुर्वेदिक औषधियों के अपनी बीमारी को स्वयं ठीक कर सकें। इस पद्धति को स्वदेशी चिकित्सा की संज्ञा दी जिसके अंतगर्त राजीव भाई ने ऐसा विकल्प दिया जो सस्ता हैं एवं बीमारियों को स्थायी रूप से बिना किसी दुष्प्रभाव के ठीक करता हैं।

आज आप व हम जिस काल में जी रहे हैं शायद इतिहास का वह सबसे बुरा समय हैं। जो कुछ भी हम अनाज, दालें, सब्जी, फल आदि का सेवन कर रहे हैं वे सब विषयुक्त हैं। दूध,घी, तेल, मसाले आदि मिलावटी हैं, कुछ दवाईयाँ नकली हैं व जिस हवा से हम साँस लेते हैं वह दूषित है, जीवन तनाव व चिंता से भरा हैं। दूसरी ओर महंगाई इतनी बढ़तीजा रही हैं कि जहाँ पेट भरना कठिन होता जा रहा हैं वहाँ बीमार पड़ने पर मरते दम तक डॉक्टर की फीस, रोगों का परीक्षण व दवाई खरीदने में लगने वाले पैसे जुटा पाना असंभव सा

होता जा रहा हैं। ऐसे वातावरण में भी क्या हम निरोगी रह सकते हैं? इसका उत्तर हैं हाँ, और यदि हमें कोई दीर्घकालीन असाध्य बीमारी हो गई हैं तो क्या वह भी ठीक की जा सकती हैं? इसका भी उत्तर है हाँ। यह बहुत आवश्यक हो गया था कि रोग से मुक्त होने के लिए कोई सस्ता, प्रभावकारी व बिना किसी दुष्प्रभाव वाला विकल्प निकाला जाये व असाध्य और दीर्घकालीन रोगों से स्थायी रूप से मुक्ति पाई जाये।

बीमारियाँ दो प्रकार की होती हैं –

1. वे जिनकी उत्पत्ति किसी जीवाणु बैक्टीरिया, पैथोजन, वायरस, फंगस आदि से होती हैं, उदाहरणार्थ- क्षय रोग(टी.बी), टायफाईड, टिटनेस, मलेरिया, न्युमोनिया आदि। इन बीमारियों के कारणों का पता परीक्षणों से आसानी से लग जाता हैं।
2. वे जिनकी उत्पत्ति किसी भी जीवाणु, बैक्टीरिया, पैथोजन, वायरस, फंगस आदि से कभी भी नहीं होती। उदारणार्थ – अम्लपित्त,दमा, गठिया, जोड़ो का दर्द, कर्क रोग, कब्ज, बवासीर, मधुमेह, ह्रदय रोग, बवासीर, भगंदर, रक्तार्श, आधीसीसी, सिर दर्द, प्रोस्टेट आदि। इन बीमारियों के कारणों का पता नहीं लग पाता।

जब तक हमारे शरीर में वात, पित्त व कफ का एक प्राकृतिक विशिष्ट संतुलन रहता हैं, तब तक हम बीमार नहीं पड़ते, यह संतुलन बिगड़ने पर ही हम बीमार पड़ते है व यदि संतुलन कहीं ज्यादा

बिगड़ जाये तो मृत्यु तक हो सकती है, बीमार होने के कारण निम्नलिखित हैं।

1. भोजन व पानी का सेवन प्राकृतिक नियमों के अनुसार न करना। इस गलती के कारण शरीर में 80 प्रकार के वात रोग, 40 प्रकार के पित्त रोग व 20 प्रकार के कफ रोग उत्पन्न होते हैं।
2. भोजन दिनचर्या व ऋतुचर्या के अनुसार ना करना
3. विरूद्ध आहार का सेवन
4. रिफाइंड तेल, रिफाइंड नमक, चीनी व मैदा आदि का सेवन
5. मिलावटी दूध, घी, मसाले, तेल इत्यादि का सेवन।
6. अनाज, दालें, फल, सब्जी इत्यादि में छिड़के गये रासायनिक खाद, कीटनाशक व जंतुनाशक इत्यादि का शरीर में पहुँचना।
7. प्राकृतिक/नैसर्गिक वेगों को (भूख, प्यास, मलमूत्र निष्कासन आदि) रोकना।
8. विकारों(क्रोध, द्वेष, अंहकार) आदि को पनपने देना।

- यदि हम 24 घंटे का निरीक्षण करें तो यह पायेंगे कि 24 घंटों में नैसर्गिक भूख दिन में केवल 2 बार लगती हैं। सूर्योदय से 2 घंटे तक और दूसरी सूर्यास्त के पहले। पेट(जठर) सबेरे 7 बजे से 9 बजे तक अधिक कार्य क्षमता से काम करता हैं। उसी तरह सूर्यास्त से पहले हमारे पेट की जठर अग्नि तीव्र होती है। इसलिये भोजन सूर्यास्त के पहले समाप्त कर लेना चाहिए।

- हमारे पूर्वज बहुत वैज्ञानिक थे, वे अच्छी तरह से उपवास के वैज्ञानिक महत्व को समझ चुके थे इसलिए उन्होंने समय-समय पर व विशेष रूप से बारिश के मौसम में धर्म को आधार बनाकर अधिक से अधिक उपवास करने की पंरपरा स्थापित की। क्योंकि बारिश के तीन-चार महीने सूर्योदय ठीक से नहीं होता और सूर्योदय तथा भूख का गहरा नाता हैं। उपवास करने से यदि पेट घंटे बिना भोजन के कण के रखा जाये तो पेट साफ-सफाई

की क्रिया प्रारंभ कर देता हैं। उपवास के दिन शरीर का तापमान 2 से 3 डिग्री सेण्टीग्रेड कम हो जाता है जिसके कारण हानिकारक जीवाणुओं की वृद्धि में बहुत कमी आ जाती हैं।

- जन्म से लेकर 14 वर्ष की आयु तक हमारे शरीर में कफ की प्रधानता रहती है व कफ का स्थान शरीर में ह्रदय से सिर तक है, इस प्रधानता के अंतर्गत बहुत भूख लगती है व आधिक नींद भी आती हैं। आयु के 14 वर्ष से लेकर पचास वर्ष तक पित्त की प्रधानता रहती है व पित्त का स्थान हमारे शरीर में ह्रदय से नाभि तक हैं, इसी प्रकार आयु के 50 वर्ष से लेकर मृत्यु तक वात की प्रधानता रहती हैं व वात का स्थान शरीर में नाभि से नीचे पैरों तक हैं।

- हमारी पाचन संस्था में दो चक्कियाँ हैं जो भोजन को पीसकर इतना महीन बना देती है कि जिससे भोजन का प्रत्येक कण पाचक रस से संपूर्ण लिप्त होकर पूरी तरह से पच जाये। हली चक्की दाँत हैं जो भोजन को 80% तक पीसते हैं व दूसरी चक्की पेट का ऊपरी भाग हैं जिसे फंडस कहते हैं जो भोजन को केवल 20% ही पीस सकता हैं। यदि भोजन दाँतों की सहायता से ठीक से न चबाया जाये तो भोजन का काफी बड़ा भाग वैसे ही बिना पीसे रह जायेगा, ऐसे भोजन का पाचन ठीक से नही हो पायेगा। परिणामस्वरूप, कब्ज व बड़ी आँत से संबंधित अनेक बीमारियाँ पैदा होती हैं।

- महर्षि वाग्भट्ट के नियमानुसार जिस भोजन को पकाते समय सूर्य का प्रकाश व पवन का स्पर्श ना मिले वह भोजन विष के समान है। प्रेशर कुकर में भोजन पकाते समय सूर्य का प्रकाश नहीं मिलता। भोजन पकते सूर्य का प्रकाश मिलने के लिए बर्तन को बिना ढके भोजन पकाना होगा और बिना ढके पकाने से हवा का

दबाव सामान्य रहता है परिणामस्वरूप प्रोटीन खराब नहीं होते। प्रेशर कुकर के अंदर भोजन पकाते समय हवा का दबाव वातावरण से दुगुना हो जाता है व तापमान 120 डिग्री सेण्टीग्रेड तक पहुँच जाता हैं जिसके फलस्वरूप दाल और सब्जी के प्रोटीन हानिकारक प्रोटीन हो जाते हैं। 'राजीव भाई' ने प्रेशर कुकर में पकाई दाल का जब परीक्षण करायातो यह पाया कि 87% प्रोटीन नष्ट हो जाते हैं व आरोग्य के लिए हानिकारक हो जाते हैं।

- मिट्टी ऊष्णता की कुचालक है अतः मिट्टी के बर्तन में भोजन पकाने से भोजन को धीरे-धीरे ऊष्णता प्राप्त होती हैं व परिणामस्वरूप भोजन के तत्व जैसे दाल-सब्जी आदि का प्रोटीन नहीं होने पाता व 100% प्रोटीन सुरक्षित रहते हैं। यदि काँसे के बर्तन में पकाया जाये तो कुछ प्रोटीन नष्ट हो जायेंगे व एल्युमीनियम के बर्तन में पकाने से 87% प्रोटीन आरोग्य के लिए हानिकारक हो जायेंगे और भोजन में कुछ एल्यूमीनियम की मात्रा भी चली जायेगी जो अनेक बीमारियाँ भी उदाहरणार्थ- पार्किसन्स, एल्जाईमर आदि को उत्पन्न करेगी। मिट्टी के अंदर शरीर को आवश्यक सारे खनिज तत्व हैं। मिट्टी के बर्तन में भोजन पकाने से मिट्टी का कुछ अंश भोजन में चला जाता हैं व यह मिट्टी पेट में जाने के बाद घुल जाती है व मिट्टी में उपस्थित सारे तत्व भोजन पचने के बाद रस में मिल जाते हैं व रक्त में पहुँच जाते हैं इस प्रकार मल-मूत्र द्वारा होने वाला खनिजों के क्षति की पूर्ति रोज हो जाया करती है व शरीर निरोगी रहता हैं। मुख्यतः खनिजों की पूर्ति भोज्य पदार्थ(अनाज, दालें, फल, सब्जियाँ) आदि के द्वारा होती हैं।

- सुबह उठते ही, पेशाब करने के बाद बिना मुँह धोए अपनी संतुष्टि तक पानी पियें। रात भर में हमारे मुख में Lysozyme

नामक एक Antibiotic तैयार होता हैं शायद भगवान ने हमारी जीवाणुओं से रक्षा करने के लिए यह विधान बनाया हो। यह पानी पेट में जाकर पूरे पाचन संस्था को रोग के जीवाणु रहित कर देता हैं, दूसरे यह पूरे पाचन तंत्र को धोकर स्वच्छ कर देता हैं। कम से कम एक से दो ग्लास गुनगुना पानी पीना ही चाहिए। कई लोगों की धारणा है कि कम से कम आधे से एक लीटर पानी पियें पर अनुभव यह कहता है कि पानी की कोई मात्रा ना बांधी जाये। आपका अंतःकरण सबसे अच्छा डॉक्टर है और वह पानी की मात्रा मौसम व शारीरिक अवस्था के अनुसार निर्धारित करता हैं।

- पानी खाना खाने के डेढ़ से दो घंटे के बाद ही अवश्य पीना चाहिए, क्योंकि खाना पचने के बाद वह एक रस में रुपान्तरित होता हैं। यह रस छोटी आँत में पहुँचने के बाद इसका रक्त में शोषण होता हैं और इस रस का शोषण यदि पानी वहाँ न हो तो हो ही नही सकता। भोजन के तुरन्त बाद और भोजन से तुरन्त पहले पानी पीना विष के समान है।

- पानी गुनगुना ही पियें क्योंकि हमारे पाचन तंत्र का तापमान 37 डिग्री सेल्सियस रहता है। यदि हम ठंडा पानी पी लें तो हमारे पेट को व पाचन तंत्र को फिर से 37 डिग्री सेल्सियस तक गर्म करने के लिए आस-पास के किसी भी अवयव से अतिरिक्त रक्त लेना पड़ेगा। परिणाम स्वरूप जो अवयव अधिक बार रक्त भेजेगा वह अवयव (हार्ट,आंत,किड़नी आदि) कमजोर हो जायेगा व उससे संबधित रोग हो जायेंगें। गर्मियों में आप मिट्टी के घड़े का पानी अवश्य पी सकते हैं।

- पानी खड़े हो कर ना पियें, बैठकर ही पियें व घूँट-घूँट पियें- क्योंकि जब हम ठोस पदार्थ निगलते हैं तो उसको मुख से पेट तक धीरे-धीरे एक क्रमाकुंचन मूवमेंट द्वारा ही पेट तक पहुँचाया

जाता हैं। वह मुख से पेट में धड़ाम से नहीं गिरता। लेकिन पानी जब मुख से पेट की ओर जाता हैं तो उसे रोकने वाला कोई नहीं, वह तो पहाड़ पर से जमीन पर गिरने वालों झरने की तरह गिरता हैं। उसी प्रकार यदि हम खड़े होकर पानी पीयें तो उसके धक्के को झेलने के लिए पेट डायफ्राम को कड़ा कर देता हैं। यदि हम बार-बार ऐसे ही पानी पीते रहें तो हमें हार्निया, पाईल्स, प्रोस्टेट, अर्थरायटिस जैसी बीमारियाँ अवश्य होगी।

- हमारे शरीर में, नींद आना, भूख, प्यास, छींक, मल निष्कासन, मूत्र निष्कासन, पादना, खाँसी, हँसना, रोना, हिचकी आना, डकार आना, जम्हाई लेना इत्यादि चौदह प्रकार के वेग हैं। यदि इन वेगों को रोका गया तो अनेक प्रकार की बीमारियाँ पैदा हो जाती हैं। हमारी समझ में यह डाल दिया गया हैं (पाश्चात्य संस्कृति के द्वारा) कि जोर से इन वेगों का निकालना जंगलीपन या असभ्यता की निशानी हैं। इसीलिए आज कल खास करके लड़कियाँ/स्त्री वर्ग व कुछ आधुनिक कहलाने वाले युवक, कर्मचारी वर्ग छींकते, खाँसते इत्यादि समय कम से कम आवाज में व मुख पर रूमाल रखकर ही छींकतें, खाँसते हैं, इस प्रकार के वेग शरीर की किसी नाड़ी तंत्र को दुरुस्त करने के लिए हैं और ये लोग उसके लाभ को 75% नष्ट कर देते हैं।

- यह समस्या मल्टीनेशनल की देन हैं आज से कुछ दशकों पूर्व, जब यह मल्टीनेशनल का कल्चर भारत तक नहीं पहुँचा था, लोग सबेरे 10 बजे भरपेट खाना खाकर ऑफिस, स्कूल, कॉलेज आदि जाते थे व शाम को 6 बजे तक घर लौट कर भोजन कर लेते थे। उनका कार्यकाल अधिक से अधिक 8 घंटे हुआ करता था अतः वे निरोगी व दीर्घायु थे। आजकल मल्टीनेशनल ने अपने कार्यकाल को 8 घंटों से बढ़ाकर तेरह-चौदह घंटों तक कर दिया हैं और उनकी देखा-देखी भारत के सभी छोटे-बड़े उद्योग करने

वालों ने भी कार्यकाल बढ़ा दिये, इसके अलावा खास करके शहरों में ऑफिस, स्कूल, कॉलेज, आने-जाने में दो से तीन घंटे अलग लग जाते हैं। जिसके कारण स्वस्थ मनुष्य के पास नींद, भोजन, स्नान, आदि के लिए लगभग 8 ही घंटे बचते हैं। अब ऐसे व्यक्तियों का स्वास्थ्य कैसा रहता हैं खुद ही सोच लो।। इसी कारण वह आरोग्य से काफी दूर होता जायेगा व दीर्घकालीन असाध्य रोग का शिकार हो जायेगा।

- नमक बदल दो, रिफाइन्ड नमक कभी न खाए। बाजार में मिलने वाले नमक को रिफाइन्ड करने पर उसमें से पोषक तत्व निकल जाते हैं। आयोडिन नमक हमेशा ब्लड प्रेशर बढ़ाता हैं और नपुंसक बनाता है। वीर्य की ताकत कम करता हैं। खाने में सदैव काला नमक या सेंधा नमक ले, इसमें सोडियम की मात्रा कम होती हैं। मैग्नीशियम, कैल्शीयम, पौटेशियम आदि का अनुपात बराबर होता हैं। सेंधा नमक शरीर के अंदर के विष को कम करता हैं और थाइराइड़, लकवा एवं मिरगी जैसे रोगों को दूर रखता हैं।

- चीनी ना खाये, चीनी बनते ही फोस्फोरस खत्म हो जाता है और एसिड बनता हैं। एसिड पचता नही, चीनी खून को गाढ़ा करती हैं और कोलेस्ट्रोल बढ़ाती हैं। बिना सल्फर के चीनी नहीं बनती और पटाखों में भी सल्फर का इस्तेमाल होता हैं। अगर खाने के बाद चीनी खायी तो आपका भोजन पचने नहीं देगी और आपको 103 बीमारियाँ होने का खतरा बढ़ेगा।

- रिफाइंड और डबल रिफाइंड तेल का उपयोग बिल्कुल ना करें, तेल को रिफाइंड करने के लिए उसमें से सारे प्रोटीन निकाल लिए जाते हैं। इसलिए आप शुद्ध चीज नही पर कचरा खाते हैं। रिफाइन्ड तेल काफी रोगों का कारण बनता है। इस तेल में पाम

तेल भी डाला जाता है जो खतरनाक हैं। खाने में हमेशा शुद्ध तेल का इस्तेमाल करें। घाणी का तेल खाने में श्रेष्ठ हैं। शुद्ध तेल वायु को शांत करने में मदद करता हैं।

- मैदा से बनी वस्तुओं का सेवन कभी ना करें, मैदा गेहूँ से ही बनता है पर मैदे में से सारे आवश्यक फाइबर निकाल लिए जाते हैं। नूडल्स,पिज्जा, बर्गर, पाँव रोटी, डबल रोटी, बिस्कुट वगैरह कभी ना खाये, जो सड़े हुए मैदे से बनते हैं। मैदे की रोटी रबर जैसी होती हैं जो खाने के बाद आँतों में चिपक जाती हैं। जो स्वास्थ्य के लिए अत्यंत हानिकारक हैं।

❖ स्वस्थ रहने की कुंजी

जीवन शैली व खान-पान में बदलाव से कई रोगों से मुक्ति पाई जा सकती हैं। घेरलू वस्तुओं के उपयोग से शरीर तो स्वस्थ रहेगा ही बीमारी पर होने वाला खर्च भी बचेगा।

- फलों का रस, अत्याधिक तेल की चीजें, मट्ठा, खट्टी चीजें रात में नहीं खानी चाहिए।
- घी या तेल की चीजें खाने के बाद तुरंत पानी नहीं पीना चाहिए बल्कि एक-डेढ़ घण्टे के बाद पानी पीना चाहिए।
- भोजन के तुरंत बाद अधिक तेज चलना या दौड़ना हानिकारक हैं। इसलिए कुछ देर आराम करके ही जाना चाहिए।
- शाम को भोजन के बाद शुद्ध हवा में टहलना चाहिए खाने के तुरंत बाद सो जाने से पेट की गड़बड़ियाँ हो जाती हैं।
- प्रातःकाल जल्दी उठना चाहिए और खुली हवा में व्यायाम या शरीर श्रम अवश्य करना चाहिए।
- तेज धूप में चलने के बाद, शारीरिक मेहनत करने के बाद या शौच जाने के तुरंत बाद पानी कदापि नहीं पीना चाहिए।

- केवल शहद और घी बराबर मात्रा में मिलाकर नहीं खाना चाहिए वह विष हो जाता हैं।
- खाने पीने में विरोधी पदार्थों को एक साथ नहीं लेना चाहिए जैसे दूध और कटहल, दूध और दही, मछली और दूध आदि चीजें एक साथ नहीं लेनी चाहिए।
- सिर पर कपड़ा बांधकर या मोजे पहनकर कभी नही सोना चाहिए।
- बहुत तेज या धीमी रोशनी में पढ़ना, अत्याधिक टीवी या सिनेमा देखना गर्म-ठंड़ी चीजों का सेवन करना, अधिक मिर्च मसालों का प्रयोग करना, तेज धूप में चलना इन सबसे बचना चाहिए। यदि तेज धूप में चलाना भी हो तो सर और कान पर कपड़ा बांधकर चलना चाहिए।
- रोगी को हमेशा गर्म अथवा गुनगुना पानी ही पिलाना चाहिए और रोगी को ठंड़ी हवा, परिश्रम, तथा क्रोध से बचाना चाहिए।
- कान में दर्द होने पर यदि पत्तों का रस कान में डालना हो तो सूर्योदय के पहले या सूर्यास्त के बाद ही डालना चाहिए।
- आयुर्वेद में लिखा हैं कि निद्रा से पित्त शांत होता हैं, मालिश से वायु कम होती हैं, उल्टी से कफ कम होता हैं और लंघन करने से बुखार शांत होता हैं। इसलिए घरेलू चिकित्सा करते समय इन बातों का अवश्य ध्यान रखना चाहिए।
- आग या किसी गर्म चीज से जल जाने पर जले भाग को ठंड़े पानी में डालकर रखना चाहिए।
- किसी भी रोगी को तेल, घी या अधिक चिकने पदार्थों के सेवन से बचना चाहिए।
- अजीर्ण तथा मंदाग्नि दूर करने वाली दवाएँ हमेशा भोजन के बाद ही लेनी चाहिए।
- मल रुकने या कब्ज होने की स्थिति में यदि दस्त कराने हों तो प्रातःकाल ही कराने चाहिए, रात्रि में नहीं।
- यदि घर में किशोरी या युवती को मिर्गी के दौरे पड़ते हों तो उसे उल्टी, दस्त या लंघन नहीं कराना चाहिए।

- यदि किसी दवा को पतले पदार्थ में मिलाना हों तो चाय, कॉफी या दूध में न मिलाकर छाछ, नारियल पानी या सादे पानी में मिलाना चाहिए।
- हींग को सदैव देशी घी में भून कर ही उपयोग में लाना चाहिए। लेप में कच्ची हींग लगानी चाहिए।

त्रिदोष सिद्धान्त

आयुर्वेद में 'त्रिदोष सिद्धान्त' की विस्तृत व्याख्या हैं, वात,पित्त, कफ-दोषों के शरीर में बढ़ जाने या प्रकुपित होने पर उनको शांत करने के उपायों का विशद वर्णन हैं। आहार के प्रत्येक द्रव्य के गुण-दोष का सूक्ष्म विश्लेषण हैं, ऋतुचर्या-दिनचर्या, आदि के माध्यम में स्वास्थ्य-रक्षक उपायों का सुन्दर विवेचन हैं तथा रोगों से बचने व रोगों की चिरस्थायी चिकित्सा के लिए पथ्य-अपथ्य पालन के लिए उचित मार्ग दर्शन हैं। आयुर्वेद में परहेज-पालन के महत्व को आजकल आधुनिक डॉक्टर भी समझने लग गए हैं और आवश्यक परहेज-पालन पर जोर देने लग गए हैं।

वात-पित्त-कफ रोग लक्षण

पित्त रोग लक्षण – पेट फूलना दर्द दस्त मरोड़ गैस, खट्टी डकारें, ऐसीडीटी, अल्सर, पेशाब जलन, रूक रूक कर बूंद-बूंद बार बार पेशाब, पथरी, शीघ्रपतन, स्वप्नदोष, लार जैसी घात घात गिरना, शुक्राणु की कमी, बांझपन, खून जाना, ल्यूकोरिया, गर्भाशय ओवरी में छाले, अण्डकोश बढ़ना, एलर्जी खुजली शरीर में दाने शीत निकलना कैसा भी सिर दर्द मधुमेह से उत्पन्न शीघ्रपतन कमजोरी, इंसुलिन की कमी, पीलिया, खून की कमी बवासीर, सफेद दाग, महावारी कम ज्यादा आदि।

वात रोग लक्षण - अस्सी प्रकार के वात, सात प्रकार के बुखार , घुटना कमर जोड़ो में दर्द संधिवात सवाईकल स्पांडिलाइटडिस, लकवा, गठिया, हाथ पैर शरीर कांपना, पूरे शरीर में सूजन कही भी दबाने से

गड्ढा हो जाना, लिंग दोष, नामर्दी, इन्द्री में लूजपन, नसों में टेढ़ापन, छोटापन, उत्तेजना की कमी, मंदबुद्धि वीर्य की कमी, बुढ़ापे की कमजोरी, मिर्गी चक्कर, एकांत में रहना आदि।

कफ रोग लक्षण – बार-बार सर्दी, खांसी, छीकें आना, एलर्जी, ईयोसिनोफिलिया, नजला, टी.बी., सीने में दर्द, घबराहट, मृत्यु भय, हार्ट अटैक के लक्षण, स्वास फूलना, गले में दर्द गांठ, सूजन, टांन्सिल, कैंसर के लक्षण, थायराइड़, ब्लड़ प्रेशर, बिस्तर में पेशाब करना, शरीर मुंह से बदबू, लीवर किड़नी, का दर्द सूजन, सेक्स इच्छा कमी, चेहरे का कालापन, मोटापा, जांघों का आपस में जुड़ना, गुप्तांग में खुजली, घाव, सुजाक, कान बहना, शरीर फूल जाना, गर्भ नली का चोक होना, कमजोर अण्डाणु आदि।

दिनचर्या

- रात को दाँत साफ करके सोये। सुबह उठ कर गुनगुना पानी बिना कुल्ला किए बैठकर, घूंट-घूंट करके पीये। एक दो गिलास जितना आप सुविधा से पी सकें उतने से शुरुआत करके, धीरे-धीरे बढ़ा कर सवा लीटर तक पीना हैं।

- भोजनान्ते विषमबारी अर्थात् भोजन के अंत में पानी पीना विष पीने के समान हैं। इस लिए खाना खाने से आधा घंटा पहले और डेढ़ घंटा बाद तक पानी नहीं पीना। डेढ़ घंटे बाद पानी जरूर पीना।

- पानी के विकल्प में आप सुबह के भोजन के बाद मौसमी फलों का ताजा रस पी सकते हैं, दोपहर के भोजन के बाद छाछ और अगर आप हृदय रोगी नहीं हैं तो आप दहीं की लस्सी भी पी

सकते हैं। शाम के भोजन के बाद गर्म दूध। यह आवश्यक हैं कि इन चीजों का क्रम उलट-पलट मत करें।

➢ पानी जब भी पीये बैठ कर पीयें और घूंट-घूंट करके पीये फ्रीजर का पानी कभी ना पीये। गर्मी के दिनों में मिट्टी के घड़े का पानी पी सकते हैं।

➢ सुबह का भोजन सूर्योदय के दो से तीन घंटे के अन्दर खा लेना चाहिए। आप अपने शहर में सूर्योदय का समय देख लें और फिर भोजन का समय निश्चित कर लें। सुबह का भोजन पेट भर कर खाएं। अपना मनपंसद खाना सुबह पेट भर कर खाएं।

➢ दोपहर का भोजन सुबह के भोजन से एक तिहाई कम करके खाएं, जैसे सुबह अगर तीन रोटी खाते हैं तो दोपहर को दो खाएं। दोपहर का भोजन करने के तुरंत बाद बाई करवट लेट जाए, चाहे तो नींद भी ले सकते हैं, मगर कम से कम 20 मिनट अधिक से अधिक 40 मिनट। 40 मिनट से ज्यादा नहीं।

➢ इसके विपरीत शाम को भोजन के तुरंत बाद नहीं सोना। भोजन के बाद कम से कम 500 कदम जरूर सैर करें। संभव हो तो रात का खाना सूर्यास्त से पहले खा लें। भोजन बनाने में फ्रीजर, माइक्रोवेव ओवन, प्रेशर कूकर तथा एल्युमीनियम के बर्तनों का प्रयोग ना करें।

➢ खाने में रिफाइन्ड तेल का इस्तेमाल ना करें। आप जिस क्षेत्र में रहते हैं वहाँ जो तेल के बीज उगाये जाते हैं उसका शुद्ध तेल प्रयोग करें, जैसे यदि आपके क्षेत्र में सरसों ज्यादा होती हैं तो सरसों का तेल, मूंगफली होती हैं तो मूंगफली का तेल, नारियल हैं तो नारियल का तेल। तेल सीधे सीधे घानी से निकला हुआ होना चाहिए।

- खाने में हमेशा सेंधा नमक का ही प्रयोग करना चाहिए, ना कि आयोड़िन युक्त नमक का। चीनी की जगह गुड़, शक्कर, देसी खाण्ड या धागे वाली मिश्री का प्रयोग कर सकते हैं।

- कोई भी नशा ना करें, चाय, काफी, मांसाहार, मैदा, बेकरी उत्पादों का उपयोग नहीं करना चाहिए।

- रात को सोने से पहले हल्दी वाला दूध दाँत साफ करने के बाद पीये।

- सोने के समय सिर पूर्व दिशा की तरफ तथा संबंध बनाते समय सिर दक्षिण दिशा की तरफ करना चाहिए।

❖ गौ चिकित्सा

देशी गाय घी के दिन रात काम आने वाले उपयोग

हम यदि गोरस का बखान करते करते मर जाए तो भी कुछ अंग्रेजी सभ्यता वाले हमारी बात नहीं मानेंगे क्योंकि वे लोग तो हम लोगों को पिछड़ा, साम्प्रदायिक और गँवार जो समझते हैं। उनके लिए तो वही सही हैं जो पश्चिमी कहे तो हम उन्ही के वैज्ञानिक शिरोविच की गोरस पर खोज लाये हैं जो रुसी वैज्ञानिक हैं। गाय का घी और चावल की आहुति डालने से महत्वपूर्ण गैसे जैसे – एथिलीन ऑक्साइड, प्रोपिलीन ऑक्साइड, फॉर्मल डीहाइड आदि उत्पन्न होती हैं। इथिलीन ऑक्साइड गैस आजकल सबसे अधिक प्रयुक्त होने वाली जीवाणुरोधक गैस हैं, जो शल्य-चिकित्सा से लेकर जीवनरक्षक औषधियाँ बनाने तक में उपयोगी हैं। वैज्ञानिक प्रोपिलीन ऑक्साइड गैस को कृत्रिम वर्षो का आधार मानते हैं।

गौघृत में मनुष्य

शरीर में पहुँचे रोडियोधर्मी विकिरण का दुष्प्रभाव नष्ट करने की असीम क्षमता हैं। अग्नि में गाय का घी कि आहुति देने से उसका धुआँ जहाँ तक फैलता हैं, वहाँ तक का सारा वातावरण प्रदूषण और आण्विक विकरणों से मुक्त हो जाता हैं। सबसे आश्चर्यजनक बात तो यह हैं कि एक चम्मच गौघृत को अग्नि में डालने से एक टन प्राण वायु (ऑक्सीजन) बनती हैं जो अन्य किसी भी उपाय से संभव नहीं हैं।

देसी गाय के घी को रसायन कहा गया हैं। जो जवानी को कायम रखते हुए, बुढ़ापे को दूर रखता हैं। काली गाय का घी खाने से बूढ़ा व्यक्ति भी जवान जैसा हो जाता हैं। गाय के घी में स्वर्ण छार पाए जाते हैं जिसमें अद्‌भुत औषधीय गुण होते हैं, जो कि गाय के घी के अलावा अन्य घी में नही मिलते। गाय के घी में वैक्सीन एसिड़, ब्यूट्रिक एसिड़, बीटा-कैरोटीन जैसे माइक्रोन्यूट्री मौजूद होते हैं। जिस के सेवन करने से कैंसर जैसी गंभीर बीमारी से बचा जा सकता हैं। गाय के घी से उत्पन्न शरीर के माइक्रोन्यूट्री में कैंसर युक्त तत्वों से लड़ने की क्षमता होती हैं। यदि आप गाय के 10 ग्राम घी से हवन अनुष्ठान (यज्ञ) करते हैं तो इसके परिणाम स्वरूप वातावरण में लगभग 1 टन ताजा ऑक्सीजन का उत्पादन कर सकते हैं। यही कारण हैं कि मंदिरों में गाय के घी का दीपक जलाने कि तथा, धार्मिक समारोह में यज्ञ करने कि प्रथा प्रचलित हैं। इससे वातावरण में फैले परमाणु विकिरणों को हटाने की अद्‌भुत क्षमता होती हैं।

गाय के घी के अन्य महत्वपूर्ण उपयोग –

- मासिक स्राव में किसी भी तरह की गड़बड़ी में 250 ग्राम गर्म पानी में (घी पिघला हो तो 3 चम्मच जमा हुआ हो तो 1 चम्मच) डालकर पीने से लाभ होगा। यह पानी मासिक स्राव वाले दिनों के दौरान ही पीना हैं।
- गाय का घी नाक में डालने से एलर्जी खत्म हो जाती हैं, ये दुनिया की सारी दवाइयों से तेज असर दिखाता हैं।

- गाय का घी नाक में डालने से कान का पर्दा बिना आपरेशन के ठीक हो जाता हैं।
- नाक में घी डालने से नाक की खुश्की दूर होती हैं और दिमाग तरों ताजा हो जाता हैं।
- गाय का घी नाक में डालने से मानसिक शांति मिलती हैं, याददाश्त तेज होती हैं।
- गर्भवती माँ को गौ माँ का घी अवश्य खाना चाहिए, इससे गर्भ में पल रहा शिशु बलवान, पुष्ट और बुद्धिमान होता हैं।
- दो बूंद देसी गाय का घी नाक में सुबह शाम डालने से माइग्रेन दर्द ठीक होती हैं।
- जिस व्यक्ति को बहुत हार्ट ब्लाकेज की तकलीफ हैं और चिकनाई खाने की मना किया गया हो, तो गाय का घी खाएं, हार्ट ब्लाकेज दूर होता हैं।
- देशी घी के प्रयोग से नाक से पानी बहना, नाक की हड्डी बढ़ना तथा खर्राटे बूंद हो जाते हैं।
- सर्दी जुकाम होने पर गाय का घी थोड़ा गर्म कर 2-2 बूँद दोनों नाम में डाल कर सोयें।
- अच्छी नींद के लिए, माइग्रेन और खर्राटे से निजात पाने के लिए भी उपरोक्त विधि अपनाएँ।
- गाय का घी नाक में डालने से पागलपन दूर होता हैं।
- गाय का घी नाक में डालने से एलर्जी खत्म हो जाती हैं।
- गाय का घी नाक में डालने से लकवा का रोग में भी उपचार होता हैं।
- 20-25 ग्राम घी व मिश्री खिलाने से शराब, भांग व गांझे का नशा कम हो जाता हैं।
- गाय का घी नामक में डालने से कान का पर्दा बिना ऑपरेशन के ही ठीक हो जाता हैं।
- नाक में घी डालने से नाक की खुश्की दूर होती हैं और दिमाग तारो ताजा हो जाता हैं।
- गाय का घी नाक में डालने से बाल झड़ना समाप्त होकर नए बाल भी आने लगते हैं।

- गाय के घी को नाक में डालने से मानसिक शांति मिलती हैं, याददाश्त तेज होती हैं।
- हाथ पाव में जलन होने पर गाय के घी को तलवों में मालिश करें जलन ठीक होता हैं।
- हिचकी के न रुकने पर खाली गाय का आधा चम्मच घी खाए, हिचकी स्वयं रुक जाएगी।
- गाय के घी का नियमित सेवन करने से एसिडिटी व कब्ज की शिकायत कम हो जाती हैं।
- गाय के घी से बल और वीर्य बढ़ता हैं और शारीरिक व मानसिक ताकत में भी इजाफा होता हैं।
- गाय के पुराने घी बच्चों को छाती और पीठ पर मालिश करने से कफ की शिकायत दूर हो जाती हैं।
- अगर अधिक कमजोरी लगे, तो एक गिलास दूध में एक चम्मच गाय का घी और मिश्री डालकर पी लें।
- हथेली और पांव के तलवों में जलन होने पर गाय के घी की मालिश करने से जलन में आराम आयेगा।
- गाय का घी न सिर्फ कैंसर को पैदा होने से रोकता हैं और इस बीमारी के फैलने को भी आश्चर्यजनक ढंग से रोकता हैं।
- जिस व्यक्ति को हार्ट अटैक की तकलीफ है और चिकनाई खाने की मनाही हैं तो गाय का घी खाएं, ह्दय मजबूत होता हैं।
- देसी गाय के घी में कैंसर से लड़ने की अचूक क्षमता होती हैं। इसके सेवन से स्तन तथा आंत के खतरनाक कैंसर से बचा जा सकता हैं।
- संभोग के बाद कमजोरी आने पर एक गिलास गर्म दूध में एक चम्मच देसी गाय का घी मिलाकर पी लें। इससे थकान बिल्कुल कम हो जाएगी।
- फफोलो पर गाय का देसी घी लगाने से आराम मिलता हैं। गाय के घी की छाती पर मालिश करने से बच्चों के बलगम को बाहर निकालने में सहायक होता हैं।

- सांप के काटने पर 100-150 ग्राम घी पिलायें ऊपर से जितना गुनगुना पानी पिला सके पिलायें जिससे उल्टी और दस्त तो लगेंगे ही लेकिन सांप का विष कम हो जायेगा।
- दो बूंद देसी गाय का घी नाक में सुबह शाम डालने से माइग्रेन दर्द ठीक होता हैं। सिर दर्द होने पर शरीर में गर्मी लगती हो, तो गाय के घी की पैरो के तलवे पर मालिश करें, सर दर्द ठीक हो जाएगा।
- यह स्मरण रहे कि गाय के घी के सेवन से कॉलेस्ट्रॉल नहीं बढ़ता हैं। वजन भी नही बढ़ता, बल्कि वजन को संतुलित करता हैं। यानी के कमजोर व्यक्ति का वजन बढ़ता हैं, मोटे व्यक्ति का मोटापा कम होता हैं।
- एक चम्मच गाय का शुद्ध घी में एक चम्मच बुरा और ¼ चम्मच पिसी काली मिर्च इन तीनों को मिलाकर सुबह खाली पेट और रात को सोते समय चाट कर ऊपर से गर्म मीठा दूध पीने से आँखों की ज्योति बढ़ती हैं।
- गाय के घी को ठंडे जल में फेट ले और फिर घी को पानी से अलग कर लें यह प्रक्रिया लगभग सौ बात करें और इसमें थोड़ा सा कपूर डालकर मिला दें। इस विधि द्वारा प्राप्त घी एक असर कारक औषधि में परिवर्तित हो जाता हैं जिसे जिसे त्वचा संबंधी हर चर्म रोगों में चमत्कारिक मरहम कि तरह से इस्तेमाल कर सकते हैं। यह सौराइशिस के लिए भी कारगर हैं।
- गाय का घी एक अच्छा (LDC) केलेस्ट्रॉल हैं। उच्च कोलेस्ट्रॉल के रोगियों को गाय का घी ही खाना चाहिए। यह एक बहुत अच्छा टॉनिक भी हैं। अगर आप गाय के घी की कुछ बूँदे दिन में तीन बार, नाक में प्रयोग करेंगे तो यह त्रिदोष (वात पित्त और कफ) को संतुलित करता हैं।
- घी, छिलका सहित पिसा हुआ काला चना और पिसी शक्कर(बूरा) तीनों को समान मात्रा में मिलाकर लड्डू बाँध लें। प्रातः खाली पेट एक लड्डू खूब चबा-चबाकर खाते हुए एक गिलास मीठा कुनकुना दूध घूँट-घूँट करके पीने से स्त्रियों के

प्रदर रोग में आराम होता हैं, पुरुषों का शरीर मोटा ताजा यानी सुडौल और बलवान बनता हैं।

गोमूत्र-घृत-दुग्ध के गुण

- गोमूत्र माने देशी गाय (जर्सी नहीं) के शरीर से निकला हुआ सीधा साधा मूत्र जिसे सती के आठ परत की कपड़ो से छान कर लिया गया हो।

- गोमूत्र वात और कफ को अकेला ही नियंत्रित कर लेता हैं। पित्त के रोगों के लिए इसमें कुछ औषधियाँ मिलायी जाती हैं।

- आधा कप देशी गाय का गोमूत्र सुबह पीने से दमा अस्थमा, ब्रोन्कियल अस्थमा सब ठीक होता हैं और गोमूत्र पीने से टीबी भी ठीक हो जाता हैं, लगातार पांच छह महीने पीना पड़ता हैं।

- गोमूत्र में पानी के अलावा कैल्शियम, सल्फर की कमी से होता हैं। घुटने दुखना, खाँसी, जुकाम, टीबी के रोग आदि सब गोमूत्र के सेवन से ठीक हो जाते हैं क्योंकि यह सल्फर का भंडार हैं।

- टीबी के लिए डोट्स का जो इलाज हैं, गोमूत्र के साथ उसका असर 20-40 गुणा तक बढ जाता हैं।

- शरीर में एक रसायन होता हैं, इसकी कमी से कैंसर रोग होता हैं। जब इसकी कमी होती हैं तो शरीर के सेल बेकाबू हो जाते हैं और ट्यूमर का रूप ले लेते हैं। गोमूत्र और हल्दी में यह रसायन प्रचुर मात्रा में पाया जाता हैं।

- आँख के रोग कफ से होते हैं। आँखों के कई गंभीर रोग हैं जैसे ग्लूकोमा (जिसका कोई इलाज नहीं हैं एलोपैथी में), मोतियाबिंदू आदि सब आँखों के रोग गोमूत्र से ठीक हो जाते हैं। ठीक होने

का मतलब कंट्रोल नहीं, जड़ से ठीक हो जाते हैं। आपको करना बस इतना हैं कि ताजे गोमूत्र को कपड़े से छानकर आँखों में डालना हैं।

- बाल झड़ते हों तो ताम्बे के बर्तन में गाय के दूध से दही को 5-6 दिन के लिए रख दें। जब इसका रंग बदल जाए तो इसे सिर पर लगा कर 1 घंटे तक रखें। ऐसा सप्ताह में 4 बार कर सकते हैं। कई लोगों को तो एक ही बार से लाभ हो जाता हैं।

- गाय के मूत्र में पानी मिलाकर बाल धोने से गजब की कंडशनिंग होती हैं।

- छोटे बच्चों को बहुत जल्दी सर्दी जुकाम हो जाता हैं। 1 चम्मच गो मूत्र पिला दीजिए सारी बलगम साफ हो जाएगी।

- किडनी तथा मूत्र से संबन्धित कोई समस्या हो जैसे पेशाब रुक कर आना, लाल आना आदि तो आधा कप (50 मिली) गोमूत्र सुबह-सुबह खाली पेट पी लें। इसको दो बार पीएं यानी पहले आधा पीएं फिर कुछ मिनट बाद बाकी पी लें। कुछ ही दिनों में लाभ का अनुभव होगा।

- बहुत कब्ज हो तो कुछ दिन तक आधा कप गोमूत्र पीने से कब्ज खत्म हो जाती हैं।

- गोमूत्र की मालिश से त्वचा पर सफेद धब्बे और डार्कसर्कल कुछ ही दिनों में खत्म हो जाते हैं।

- गोमूत्र को सुबह खाली पेट पीना सर्वोत्तम होता हैं। जो लोग बहुत बीमार हैं, उन्हें 100 मिली से अधिक सेवन नहीं करना चाहिए। यह TEA CUP का आधे से अधिक भाग होता हैं। इसे कुछ मिनट का अंतराल देकर दो किश्तों में पीना चाहिए। निरोगी

व्यक्ति को 50 मिली से अधिक नहीं पीना चाहिए। गोमूत्र केवल उन्हीं गौमाता का पीएं जो चलती हों क्योंकि उन्हीं का मूत्र उपयोगी होता हैं। बैठी हुई गोमाता का मूत्र किसी काम का नहीं होता । जैसे – जर्सी गाय कभी नहीं घूमती और उसके मूत्र में केवल 3 ही पोषक तत्व पाए जाते हैं। वही देसी गाय के मूत्र में 18 पोषक तत्व पाये जाते हैं।

आयुर्वेदिक चिकित्सा

❖ कब्ज

हमारे द्वारा भोजन ग्रहण करने के बाद उसका पाचन संस्थान द्वारा पाचन होता हैं। इस प्रक्रिया में किसी भी प्रकार की रूकावट होती हैं, तो फिर भोजन सही ढंग से नहीं पचता तथा अपच होती है और फिर कब्ज होती हैं। सही ढंग से मल का न निकलना कब्ज कहलाता हैं।

- सौंठ+काली मिर्च+पीपल को बराबर मात्रा में लेकर चूर्ण बनायें, सुबह-शाम एक-एक चम्मच लें। कब्ज दूर होगी।
- रात में दूध के साथ दो चम्मच ईसबगोल खाने से कब्ज में आराम मिलता हैं।
- रात को गर्म दूध के साथ एक चम्मच त्रिफला लेने से कब्ज दूर होगा।
- भोजन के साथ सुबह शाम पपीता खाने से कब्ज दूर होता हैं।
- सौंठ + हरड़ + अजवायन को समान मात्रा में पानी में उबालें तथा वह पानी लेने से कब्ज दूर होगा।

❖ पेट दर्द, एसिडिटी (अम्लपित्त)

पेट में कब्ज के दौरान अम्लपित्त बनने लगता हैं। खट्टी डकारें आती हैं। पेट में भारीपन लगता हैं। कुछ भी खाने की इच्छा नहीं होती।

- 1.अजवायन का चूर्ण शहद में मिलाकर लेने से बदहजमी दूर होती हैं।
- 2.अजवायन और नमक की फंकी गर्म पानी के साथ लें।
- 3.एक ग्राम सौंठ के चूर्ण में चुटकी भर हींग और सेंधा नमक मिलाकर सुबह शाम पानी के साथ सेवन करें।

❖ अतिसार एवं संग्रहणी

यह आंतों का रोग हैं। पतले और बदबूदार दस्त होना अतिसार कहलाता हैं। यह अधिकांशतः दूषित जल के कारण होता है या दूषित भोजन के कारण। इसमें पेट में दर्द, मरौड, ऐंठन होती हैं और कभी गाढ़ा या पतला दस्त होता हैं।

- भुने हुए जीरे का चूर्ण दही के साथ खायें।
- थोड़ी सी सौंफ तवे पर भूनकर उसका पावडर बनाकर मठ्ठे के साथ लें।
- तेजपात के पत्ते + दालचीनी + ¼ मात्रा कत्था का काढ़ा बनाकर पिलाने से दस्त तुरन्त बंद होते हैं।
- चावलों का मांड तथा थोड़ा काला नमक और जरा सी भुनी हींग मिलाकर पीने से दस्त में लाभ मिलता हैं।
- 5.10 दाने तुलसी के बीज पीसकर गाय के दूध के साथ लें।

❖ अल्सर / पेप्टिक अल्सर

पोप्टिक अल्सर एक तरह का घाव हैं जो कि पेट के भीतरी हिस्से की परत में, भोजन नली में और छोटी आंत में विकसित होते हैं। पेप्टिक अल्सर के दौरान पेट में दर्द होता हैं और ये दर्द नाभि से लेकर छाती तक महसूस होता हैं, अल्सर कि वजह से पेट में जलन, दांत काटने जैसा दर्द, ये दर्द हमारे पीछे के हिस्से में भी हो सकता हैं। आमतौर पर पेट में दर्द तब होता हैं जब खाना खाने के कई घन्टे के बाद तक हमारा पेट खाली रहता हैं।

- गुडंहल के लाल फूलों को पीसकर, पानी के साथ इसका शर्बत बनाकर पीए।
- गाय के दूध में हल्दी की कुछ मात्रा मिलाकर इसे प्रतिदिन पीये।
- बेल का जूस या बेलपत्र को पीसकर इसे पानी में घोलकर बनाए गए पेय का सेवन करने से अल्सर में लाभ मिलता हैं।

❖ पीलिया (जॉन्डिस)

इसका मुख्य कारण शरीर में सही ढंग से खून ना बनना हैं। इस कारण शरीर में पीलापन आ जाता हैं। सबसे पहले आंखों में पीलापन आता हैं उसके बाद शरीर और मूत्र पीला होता हैं। भूख न लगना, भोजन को देखकर उल्टी आना, मुंह का स्वाद कड़वा होना, नाड़ी की गति धीरे चलना आदि लक्षण हैं।

- गिलोय का चूर्ण एक-एक चम्मच सुबह-शाम सादे पानी के साथ लेने से पीलिया रोग में लाभ मिलता हैं।
- त्रिफला चूर्ण का काढा बनाएँ उसमें मिश्री और घी मिलाकर सेवन करें।
- 10 ग्राम सौंठ का चूर्ण शहद के साथ मिलाकर सुबह-शाम उपयोग करें।

❖ बवासीर(अर्श)

यह रोग मुख्यतः कब्ज के कारण होता हैं। जिन लोगों को कब्ज की शिकायत लंबे समय तक रहती हैं उनको मुख्यतः यह रोग होता हैं। बवासीर दो प्रकार की होती हैं। 1. खूनी बवासीर 2. बादी बवासीर। इस रोग में मल बहुत कठिनाई से निकलता हैं और मल के साथ खून भी निकलता हैं।

- आँवले चूर्ण 10 ग्राम सुबह-शाम शहद के साथ लेने पर बवासीर में लाभ मिलता हैं।
- मूली का रस काला नमक डालकर पीने से भी आराम मिलता हैं।
- 10 ग्राम त्रिफला चूर्ण शहद के साथ चाटें।
- काले तिल और ताजे मक्खन को समान मात्रा में मिलाकर खाने से बवासीर नष्ट होता हैं।

❖ उच्च रक्तचाप

उच्च रक्तचाप ह्रदय, गुर्दे और रक्त संचालन प्रणाली की गड़बड़ी के कारण होता हैं। यह रोग किसी को भी हो सकता हैं। जो लोग क्रोध, भय, दुख या अन्य भावनाओं के प्रति अधिक संवेदनशील होते हैं। उन्हें यह रोग अधिक होता हैं। जो लोग परिश्रम कम करते हैं तथा अधिक तनाव में रहते हैं, शराब या धूम्रपान अधिक करते हैं। इसमें सिर में दर्द होता हैं और चक्कर आने लगते हैं। दिल की धड़कन तेज हो जाती हैं। आलस्य होना, जी घबराना, काम में मन न लगना, पाचन क्षमता कम होना, और आँखों के सामने अंधेरा आना, नींद न आना आदि लक्षण होते हैं।

- कच्चे लहसुन की एक दो कली पीसकर प्रातः काल चाटने से उच्च रक्तचाप सामान्य होता हैं।
- उच्च रक्त चाप के रोगी को साधारण नमक की जगह सेंधा नमक का उपयोग लाभकारी होता हैं।

- सौंफ, जीरा और मिश्री को बराबर मात्रा में मिलाकर चूर्ण बनायें तथा सुबह-शाम सादे पानी से लें आराम मिलेगा।
- आधा चम्मच दालचीनी, आधा चम्मच शहद मिलाकर गर्म पानी के साथ प्रतिदिन सुबह लें।
- एक चम्मच अर्जुन की छाल का पाउडर, पानी में उबालकर पीयें।

❖ निम्न रक्त चाप

व्यक्ति के भोजन न करने से अथवा अधिक आयु होने से निम्न रक्त चाप होता हैं। यानि कि बुढापे में सामान्य रूप से यह बीमारी होती हैं। पाचन तंत्र ठीक न होना, असफलता, निराशा और हताशा से निम्न रक्त चाप होता हैं। चक्कर आना, थकाना होना, नाड़ी धीरे चलना, मानसिक तनाव, हाथ पैर ठंडे पड़ना इसके लक्षण हैं।

- गुड़ पानी में मिलाकर, नमक डालकर, नीबू का रस मिलाकर दिन में दो – तीन बार पीयें।
- मिश्री में मक्खन मिलाकर खाये।
- पीपल के पत्तों का रस शहद में मिलाकर चाटें।
- कच्चे लहसुन का प्रयोग करें, एक या दो कली प्रतिदिन दातों से कुचलकर खायें।

❖ ह्रदय में दर्द

आजकल की जीवन शैली में, व्यापार में, घर में तनाव के कारण यह रोग अधिक होता हैं। ह्रदय में धमनियों द्वारा रक्त संचार बराबर मात्रा में नही होता। धमनियों में रूकावट के कारण ही यह रोग होता हैं।

- कच्ची लौंकी का रस थोड़ा हींग, जीरा मिलाकर सुबह-शाम पीने से तत्काल लाभ मिलता हैं।

- अर्जुन की छाल का 10 ग्राम पाउडर और पाषाणवैध का 10 ग्राम पाउडर लेकर 500 मिली पानी में उबालें और पानी आधा रहने पर ठंड़ा करके सुबह शाम पीयें। इससे ह्रदय घात की बीमारी दूर होती हैं।
- गाजर का रस निकालकर सूप बनाकर पीने से लाभ मिलता हैं।
- इस बीमारी में लहसुन का प्रयोग सर्वश्रेष्ठ हैं। खाने में पके रूप में और कच्चे रूप में भी ले सकते हैं

❖ मोटापा

शरीर में जब वसा की मात्रा बढ़ जाती हैं और वह शरीर में एकत्र होने लगती हैं तो इसी से मोटापा आता जाता हैं। वह एकत्र वसा ही मोटापा हैं। मोटापा आने के बाद शरीर में सुस्ती रहती हैं, थकान होने लगती है। इसी कारण शुगर, ह्रदय रोग, अपच, कब्ज आदि बीमारी होने लगती हैं।

- सुबह-शाम खाली पेट गर्म पानी में नींबू निचोड़कर, सेंधा नमक मिलाकर पीयें।
- 10 ग्राम सौंठ को शहद में मिलाकर चाटने से भी मोटापा कम होता हैं।
- मूली के सलाद में नींबू और नमक मिलाकर प्रतिदिन लें,।
- खाने के बाद एक चुटकी काले तिल चबाकर खायें।

❖ खाज खुजली

खाज-खुजली एक संक्रामक रोग हैं। जिसके कारण त्वचा पर छोटी-छोटी फुन्सियां निकल आती हैं और उनमें से पानी भी निकलता हैं। कभी-कभी पेट साफ न होने से, कब्ज रहने से तथा खून में अशुद्धि होने से भी ये खुजली पैदा होती हैं।

- नारियल के तेल में थोड़ा सा कपूर मिलाकर गरम करें और खुजली वाले स्थान पर लगायें।
- गाय के घी में कुछ लहसुन मिलाकर गर्म करें और उसकी मालिश खुजली वाले स्थान पर करें।
- नींबू के रस में पके हुए केले को मसलकर खुजली वाले स्थान पर लगायें।
- भुने हुए सुहागे को पानी में मिलाकर लगाने से खुजली में आराम मिलता हैं।

❖ फोड़ा फुन्सी

खून में विकार होने से फोडे फुन्सी निकलते हैं। वर्षा ऋतु में अधिक आम खाने से या गंदे पानी में घूमने से फोडे फुन्सी निकलते हैं।

- लौंग को चंदन के साथ घिसकर लगाने से फुन्सियों में लाभ होता हैं।
- नीम की पत्तियों की पुल्टीस बांधने से तथा नीम की छाल का पानी लगाने से फोड़े फुन्सी जल्दी ठीक हो जाते हैं।

- फोडे-फुन्सियों पर लौंग घिसकर लगाने से आराम मिलता हैं।
- हल्दी के साथ शहद चाटें।

❖ दाद (छलन)

दाद रोग अपच होने, लू लगने, खून में विकार रहने, साबुन , चूने का अत्याधिक प्रयोग करने, माँ के दूध में खराबी होने से तथा स्त्रियों में मासिक धर्म की गड़बड़ियों की वजह से होता हैं। यह रोग हाथ, पैर, मुहँ, कोहनी, गर्दन, पेट आदि कहीं पर भी हो सकता हैं। लाल फुन्सियां शरीर पर हो जाती हैं।

- सबसे पहले अत्याधिक मिर्च मसाले, मिठाई, तेल और अचार, खट्टी चीजे खाना बंद करना चाहिए। क्योंकि यह पदार्थ रोग को बढ़ाते हैं। पेट साफ रखें और कब्ज न होने दें।
- नींबू के रस में सुहागे को मिलाकर लगाने से दाद समाप्त होता हैं।
- भूना हुआ सुहागा और भुनी हुई फिटकरी समान मात्रा में लेकर चूर्ण बनायें और दाद पर लगायें।
-

❖ जलजाना

आग या किसी गर्म चीज से अचानक से जल जाने से शरीर में फफोले पड़ जाते हैं। घी, तेल, दूध, चाय, भाप, गर्म तवे से जलने से भी फफोले पड़ जाते हैं। काफी तेज जलन होती हैं। कभी-कभी फफोलों में मवाद भी आ जाता हैं।

- सबसे पहले जले हुए हिस्से को ठंड़े पानी में डालकर रखें।

- दही के पानी में थोड़ा सा चूना मिलाकर जले हुए स्थान पर लगायें। (तेल से जलने पर)
- आग से जल जाने पर तारपीन के तेल में कपूर मिलाकर लेप करें।
- नारियल के तेल में मोम मिलाकर गरम करें और ठंड़ा होने पर मरहम की तरह लगायें।
- मुल्तानी मिट्टी को दही में मिलाकर जले हुए स्थान पर लेप करें।

शरीर पर किसी भी तरह का घाव, बहुत गंभीर चोट

❖ मिरगी

शारीरिक तथा मानसिक रूप से कमजोर व्यक्तियों को मिरगी अधिकांश रूप से आती हैं। अत्याधिक शराब पीना, अधिक शारीरिक श्रम, सिर में चोट लगने से यह बीमारी हो सकती हैं। इस रोग में अचानक से दौरा पड़ता हैं और रोगी गिर पड़ती हैं। हाथ और गर्दन अकड़ जाती हैं, पलकें एक जगह रूक जाती हैं रोगी हाथ पैर पटकता हैं, जीभ अकड़ जाने से बोली नहीं निकलती, मुँह से पीला झाग निकलता हैं। चारों तरफ या तो काला अंधेरा दिखाई देता हैं या सब चीजें सफेद दिखाई देती हैं। इस तरह के दौरे 10-15 मिनट से लेकर 1-2 घंटे तक के भी हो सकते हैं।

- दौरा पड़ने पर रोगी को दायीं करवट लिटायें ताकि उसके मुँह से सभी झाग आसानी से निकल जायें। दौरा पड़ने के समय रोगी को कुछ भी न खिलायें बल्कि दौरे के समय अमोनिया या चुने की गंध सुंघानी चाहिए, इससे उसकी बेहोशी दूर हो सकती हैं।
- ब्रह्मी बूटी का रस 1 चम्मच प्रतिदिन सुबह-शाम पिलाने से आधा रहने पर हल्का सा सेंधा नमक मिलाकर दिन में 2 बार पिलायें।

- नीम की कोमल पत्तियां, अजवायन और काला नमक इन सबको पानी में पीसकर पेस्ट बनाकर सेवन करें।
- तुलसी के 4-5 पत्ते कुचलकर उसमें कपूर मिलाकर रोगी को सुंघाये।

❖ लकवा

लकवा/पक्षाघात होने पर रोगी का आधा शरीर संवेदनहीन हो जाता हैं। पेट में अधिक गैस बनने, मस्तिष्क पर वायु का दबाव पड़ने और ह्रदय पर वायु का दबाव बढ़ने से शरीर पर वायु का झटका लगता हैं। स्नायु शिथिल हो जाते हैं। शरीर का आधा भाग टेढ़ा हो जाता हैं।

- 250मिली गाय के दूध में 8-10 लहसुन की कलियाँ डालकर उबालें। गाढ़ा होने पर रोगी को पिलायें।
- 250 ग्राम सरसों के तेल में थोड़ी काली मिर्च पीसकर डालें और मालिश करें।
- तुलसी के 8-10 पत्ते, सेंधा नमक और दही की चटनी बनाकर लकवे वाले स्थान पर लेप करें।
- सौंठ और उड़द उबालकर उसका पानी पीने से लकवे में काफी लाभ होता हैं।

❖ आधा सीसी

आधा सीसी का दर्द अधिकाशतः दिन में ही होता हैं। यह अत्याधिक मानसिक श्रम, पेट में वायु के बने रहने से शरीर में धातु दोष होने से होता हैं। यह पुरूषों की अपेक्षा स्त्रियों में अधिक होता हैं। आधा सीसी का रोग सिर के आधे हिस्से में ही होता हैं और काफी ते दर्द होता हैं और रोगी बैचेन हो जाता हैं।

- छोटी पीपली का चूर्ण शहद के साथ चाटने से लाभ होता हैं।
- संतरे के छिलके का रस उस नथुने में डाले जिस ओर आधा सीसी दर्द नहीं हो रहा हैं।
- देशी गाय का घी नाक के नथुनों पर डालें
- मेहंदी की पत्तियों को पीसकर माथे पर लेप लगायें।

❖ कमर दर्द

महिलाओं को श्वेत प्रदर या मासिक धर्म की गड़बड़ी के कारण यह दर्द रहता हैं। तथा पुरूषों को अधिक परिश्रम करने या वायुप्रकोप या गलत ढंग से उठने बैठने या सोने से यह रोग हो जाता हैं।

- प्रातः काल खाली पेट अखरोट की गिरी खाने से कमर दर्द में आराम मिलता हैं।
- नारियल के तेल में कपूर मिलाकर मालिश करें।
- सौंठ+हरड़+गिलोय को बराबर मात्रा में लेकर चूर्ण बना लें। सुबह शाम आधा चम्मच लेने से कमर दर्द में आराम मिलेगा।
- पीपला की छाल का काढ़ा बनाकर सुबह-शाम लें।

❖याददाश्त कम होना

कमजोर स्मरण शक्ति आजकल प्रायः युवा लोगों में देखी जाती हैं। बुढ़ापे में भी इसकी आम शिकायत रहती हैं। अत्याधिक चिंता या भय से ग्रस्त होने पर अथवा क्रोध या शोक से प्रभावित होने पर या अत्याधिक पढने से स्मरण शक्ति कमजोर हो जाती हैं।

- शंख पुष्पी को पीसकर चूर्ण बनायें और 250 ग्राम दूध में आधा चम्मच शंख पुष्पी और 1 चम्मच शहद मिलाकर प्रातःकाल लें।
- आठ दस बादाम की मिगी रात्रि में पानी में भिगायें तथा सुबह इनके छिलके उतारकर अच्छी तरह पीसें। 250 ग्राम देशी गय के गर्म दूध में इसे मिलाये तथा थोड़ा सा काली मिर्च चूर्ण और दो चम्मच शहद दूध में मिलाये, (ठंडा होने पर), इसके साथ दूध में 1 चम्मच देशी गाय का घी भी मिलायें और सेवन करें।
- प्रतिदिन गाय के दूध में मुलहठी का 1 चम्मच चूर्ण डालकर पीयें।

❖अनिद्रा

अनिद्रा मानसिक अशांति के कारण होती हैं। बहुत अधिक थकान, गलत ढंग के खाने पीने से, कब्ज रहने से, मानसिक तनाव और चिंता रहने से, या शरीर के किसी भी भाग के रोगग्रस्त हो जाने से यह बीमारी होती हैं। अत्याधिक धूम्रपान और मदिरापान करने से भी यह बीमारी होती हैं।

- रात्रि में सोने से पूर्व अच्छे ढंग से गर्म पानी से हाथ पैर धोकर तलवों पर सरसों के तेल की मालिश करें।
- 2 चम्मच शहद में 1 चम्मच प्याज का रस मिलाकर चाटें।
- रात्रि को भोजन के बाद घूमने अवश्य जाये, भोजन जल्दी करें, देर रात में न खाये, हल्का भोजन करें।
- 10 मिनट ध्यान मुद्रा योग करें, बहुत अच्छी नींद आयेगी।

❖सिरदर्द

पेट की खराबी बदहजमी या पेट में गैस बनने से सिरदर्द हो सकता हैं। दर्द के कारण नींद नहीं आती तथा सिर फटता हुआ सा महसूस होने लगता हैं। सिर दर्द में कई बार उल्टियाँ भी होती हैं।

- तुलसी के पत्तों के रस में जरा सी सौंठ मिलाकर माथे पर लेप करें।
- लहसुन की एक कली को घी में भुन कर खाये
- हल्दी और ऐलोवेरा को मिलाकर माथे पर लेप करें।
- दो चम्मच त्रिफला चूर्ण और थोड़ी सी मिश्री मिलाकर भोजन से पूर्व ले।

श्वसन संस्थान के रोग

श्वसन संस्थान हमारे शरीर में सबसे महत्वपूर्ण हिस्सा हैं। हमारे साँस लेने से लेकर और साँस निकालने तक की प्रक्रिया में ढेर सारे अंगों का उपयोग होता हैं। नाक, गला, ह्रदय, फेफड़े, पसलियां, डायफ्राम, आदि अंगों का उपयोग होता हैं। यदि हमें पर्याप्त मात्रा में शुद्ध ऑक्सीजन ना मिले तो इन सभी अंगों में बीमारियां उत्पन्न होने लगती हैं। अत्याधिक शराब पीने , चिंता करने, तम्बाकू, गुटखा खाने, दूषित और विषैले भोज्य पदार्थ खाने से तथा अत्याधिक धूम्रपान करने से यह अंग खराब होते हैं। इनके अंतर्गत खाँसी, दमा, सर्दी, जुकाम, टॉन्सिल्स, श्वास रोग आदि सब होते हैं।

❖ब्रेन मलेरिया, टाइफाईड, चिकुनगुनिया, डेंगू, स्वाइनफ्लू, इन्सेफेलाइटिस, माता व अन्य के बुखार

- 20 पत्ते तुलसी, नीम की गिलोई 5 ग्राम, सोंठ(सूखी अदरक) 10 ग्राम, 10 छोटी पीपर के टुकड़े, सब आपके घर में आसानी से उपलब्ध हो जाती हैं। इन सब को एक गिलास पानी में उबालकर काढ़ा बनाना हैं ठण्डा होने के बाद दिन में सुबह, दोपहर और शाम तीन बार पीना चाहिए।
- नीम गिलोई – इसका डेंगू रोग में श्वेत रक्त कणिकाये, प्लेट-लेट्स कम होने पर तुरंत बढ़ाने में बहुत ज्यादा काम आता हैं।
- एक और अच्छी दवा हैं, एक पेड़ होता हैं उसे हिन्दी में हारसिंगार कहते हैं, संस्कृत में पारिजात कहते हैं बंगला में शिउली कहते हैं, उस पेड़ पर छोटे छोटे सफेद फूल आते हैं, और फूल की डंडी नारंगी रंग की होती हैं, और उसमें खुश्बु आती हैं, रात को फूल खिलते हैं और सुबह जमीन में गिर जाते हैं। इस पेड़ के पांच पत्ते तोड़ के पत्थर में पीस के चटनी बनाइये और एक ग्लास पानी में इतना गर्म करो के पानी आधा हो जाए फिर इसको ठंडा करके रोज सुबह खाली पेट पियो तो बीस से बीस साल पुराना गठिया का दर्द इससे ठीक हो जाता है। और यही पत्ते को पीस के गर्म पानी मे डाल के पियो तो बुखार ठीक कर देता हैं और जो बुखार किसी दवा से ठीक नही होता वो इससे ठीक होता हैं जैसे चिकनगुनिया का बुखार, डेंगू फीवर, ब्रेन मलेरिया, ये सभी ठीक होते हैं।

❖खाँसी

खाँसी तीन प्रकार की होती हैं, सुखी खाँसी, काली खाँसी और कफ खाँसी। खाँसी आने पर मुहँ से खों- खों की आवाज आती हैं। सूखी खाँसी में रोगी खाँसने से बेहाल हो जाता हैं। लेकिन बलगम वाली खाँसी में कफ बाहर निकलता हैं। यहाँ जो घरेलू नुस्खे दिये जा रहे हैं वह तीनों प्रकार की खाँसी के लिए हैं।

- अदरक के टुकड़ों को नमक लगाकर चूसते रहने से खाँसी में आराम मिलता हैं।
- काली खांसी में दो रत्ती शोधित हींग चाटने पर आराम मिलता हैं।
- लौंग को पीसकर आग पर भून लें तथा शहद में मिलाकर चाटे।
- 7 – 8 काली मिर्च का पाउडर 2 चम्मच शहद में मिलाकर दिन में 3-4 बार चाटें।
- थोड़ी सी हल्दी और 1 चुटकी नमक सादे पानी में मिलाकर पीएं।

❖न्यूमोनिया

जब फेफड़ों में लगातार दर्द रहने लगे तो न्युमोनिया कहलाता हैं। यह मुख्य रूप से ठंड़ लग जाने के कारण तथा फेफड़ों में सूजन आ जाने से हो जाता हैं। सर्दी, गर्मी में परिवर्तन एका एक पसीना आना, जीवाणुओं द्वारा संक्रमण आदि के कारण हो जाता हैं। इस बीमारी में फेफड़ों में कफ बढ़ जाता हैं। छाती में तेज दर्द रहता हैं। रोगी को बेहोशी आने लगती हैं। श्वास लेने में कष्ट होता हैं और खाँसी की भी शिकायत रहती हैं।

- गेहूँ की जगह जौ की रोटी और गर्म लगातार पिलाने से न्युमोनिया में काफी लाभ होता हैं।
- 2.हल्दी की गांठ को बालू में भूनकर उसका चूर्ण बना लें तथा दिन में दो बार गर्म पानी के साथ सेवन करें।
- अदरक और तुलसी का रस बराबर मात्रा में निकलाकर शहद के साथ चाटने से काफी आराम मिलता हैं.
- बच्चों के लिए 1 चुटकी हींग पानी में घोलकर पिलाने से जमा हुआ कफ बाहर निकलता हैं।

❖दमा

जब फेफड़ों में जकड़न एवं संकुचन होने के कारण साँस लेने में तकलीफ हो तो दमा की स्थिति कहलाती हैं। ज्यादातर यह रोग अधिक उम्र के लोगों को होता हैं। धूल और धुआँ भरे माहौल में रहने के कारण भी यह हो सकता हैं। प्रायः यह रोग अनुवांशिक होता हैं। अत्याधिक धूम्रपान करने वालों को भी यह रोग होता हैं। इसमें रोगी को साँस लेने में तकलीफ होती हैं यह तकलीफ कभी कम कभी ज्यादा घटती-बढ़ती रहती हैं। कभी-कभी खाँसी के साथ कफ निकलता हैं तो रोगी को आराम मिलता हैं। बलगम न निकले तो रोगी का हाल बेहाल हो जाता हैं।

- तेजपात के पत्तों का चूर्ण अदरक के रस के साथ लेने से दमे में काफी लाभ होता हैं।
- प्रातः काल खाली पेट 3-4 चम्मच अदरक का रस शहद के साथ लेने से काफी आराम मिलता हैं।
- तुलसी के पत्तों के साथ 2-3 काली मिर्च चबाने से रोग में आराम मिलता हैं।
- जब दमे का दौरा पड़े उस समय जरा सी फिटकरी जीभ पर रखकर चूसने से तुरंत आराम मिलता हैं।
- लहसुन की कच्ची कली पर लौंग के तेल की दो-तीन बूंदे चबायें और गर्म पानी पीयें। दमा के दौरे नहीं पड़ेगे।

❖नजला जुकाम

सामान्य रूप से ठंड लगने, या ठंडे पानी में चलने-फिरने से नजला-जुकाम हो जाता हैं। यह एक प्रकार का संक्रामक रोग हैं। जुकाम होने पर बार-बार छींके आती हैं और नाक से पानी आता हैं कभी-कभी बलगम भी आता हैं।

- कच्चे लहसुन की 1-2 कली चबाकर खायें और पानी पीयें।
- 10 पत्ते पुदीना और 6 दाने काली मिर्च और 1 चुटकी सेंधा नमक और 10 पत्ते तुलसी इन सबको मिलाकर काढ़ा बनायें तथा आधा पानी रह तने पर काढ़ा पिलाएं।

- आँवले के रस को शहद में मिलाकर चाटने से आराम मिलता हैं।
- राई पीसकर नाक पर लगाने से जुकाम में आराम मिलता हैं।
- दालचीनी और जायफल बराबर मात्रा में लेकर चूर्ण बनायें और सुबह शाम लें।
- गाय का घी नाक में डालें।

❖तपेदिक (टी.बी.)

टी.बी. का रोग किटाणुजन्य होता हैं। इसके अलावा प्रदूषित वातावरण में रहने से, अधिक श्रम करने से, चिंता करने से और पौष्टिक आहार न मिलने से यह रोग होता हैं। शुरूआत में हल्का बुखार आता हैं और थकान का अनुभव होता हैं। धीरे-धीरे थकान बढ़ती जाती हैं और खाँसी शुरू होती हैं और खाँसी के साथ खून भी आने लगता हैं। धीरे-धीरे वजन कम होता जाता हैं और भूख भी नहीं लगती। छाती में लगातार दर्द रहना, अपच होना, मिचली आना और साँस लेने में तकलीफ और पतले दस्त होना और बूंद-बूंद करके पेशाब आना इसके प्रमुख लक्षण हैं।

- केले के पत्तों को सुखाकर उसकी राख बनायें। आधा चम्मच राख शहद के साथ प्रतिदिन चाटें। इसके साथ – साथ कच्चे केले की सब्जी बनाकर खायें और 2 चम्मच केले के तने का रस भी पीयें। भोजन के बाद पके केले खाने से भी रोग में काफी आराम मिलता हैं।
- आधा चम्मच पीपल के फलों का चूर्ण गाय के दूध के साथ लें।
- दालचीनी का चूर्ण शहद के साथ दिन में 3-4 बार चाटें।
- देशी गाय के घी में 2 लौंग का चूर्ण बनाकर चाटें।
- मुलहठी का चूर्ण, शहद और मिश्री को समान मात्रा में लेकर मिलायें, तथा प्रातः काल में सेवन करें।

- आधा कप देशी गाय का गोमूत्र सुबह पीने से टीबी ठीक हो जाता हैं, लगातार 5-6 महीने पीने पड़ता हैं।

❖गले में कोई भी इन्फेक्शन, टौन्सिल

गले में कितनी भी खराब से खराब बीमारी हो, कोई भी इन्फेक्शन हो, इसकी सबसे अच्छी दवा हैं हल्दी। जैसे गले में दर्द हैं, खरास हैं, गले में खांसी हैं, गले में कफ जमा हैं, गले में टौंसिल हो गया, ये सब बीमारिओं में आध चम्मच कच्ची हल्दी क रस लेना और मुँह खोल कर गले में डाल देना, और फिर थोड़ी देर चुप हकर बैठ जाना तो ये हल्दी गले में नीचे उतर जाएगी लार के साथ, और एक खुराक में ही सब बीमारी ठीक होगी दुबारा डालने की जरूरत नही। ये छोटे बच्चों को तो जरूर करना ये बच्चं के टोन्सिल जब बहुत तकलीफ देते हैं ना तो हम ऑपरेशन करवाकर उनको कटवाते हैं वो करने की जरुरत नही हैं हल्दी से सब ठीक होता हैं।

❖मधुमेह (डायबिटीज)

आजकल मधुमेह की बीमारी आम बीमारी हैं। जब किसी व्यक्ति को मधुमेह की बीमारी होती हैं। इसका मतलब हैं वह व्यक्ति दिन भर में जितनी भी मीठी चीजें खाता हैं (चीनी, मिठाई, शक्कर, गुड़ आदि) वह ठीक प्रकार से नहीं पचती अर्थात् उस व्यक्ति का अग्नाशय उचित मात्रा में उन चीजों से इन्सुलिन नहीं बना पाता इसलिए वह चीनी तत्व मूत्र के साथ सीधी निकलता हैं। इसे पेशाब में शुगर आना भी कहते हैं। जिन लोगों को अधिक चिंता, मोह, लालच, तनाव रहते हैं। उन लोगों को मधुमेह की बीमारी अधिक होती हैं। मधुमेह रोग में शुरू में तो भूख बहुत लगती हैं, लेकिन धीरे-धीरे भूख कम हो जाती हैं। शरीर सूखने लगता हैं, कब्ज की शिकायत रहने लगती हैं। अधिक पेशाब आना और पेशाब में चीनी आना शुरू हो जाती हैं और रोगी का वजन कम होती जाता हैं। शरीर में कही भी जख्म/घाव होने पर वह जल्दी नहीं भरता।

- जामुन मधुमेह के रोगी के लिए सर्वोत्तम दवाई हैं। सीधे जामुन खाना लाभदायक तो है ही, लेकिन जामुन की गुठली का चूर्ण ताजे पानी के साथ दिन में 2-3 बार लेने पर मधुमेह में बहुत लाभकारी होता हैं। इसके साथ जामुन के हरे पत्तों की चटनी बनाकर 1 ग्लास पानी में प्रतिदिन पीने से लाभ होता हैं।
- पान के साथ चार पत्ती बंग भस्म लेने से मधुमेह दूर होता हैं।
- प्रातःकाल 20 ग्राम गिलोय का रस बराबर मात्रा में शहद के साथ मिलाकर लेने से बीमारी में लाभ मिलता हैं।
- प्रतिदिन रात्रि विश्राम से पहले शहद के साथ त्रिफला चूर्ण लेने से लाभ होता हैं।
- इन्द्र जौ, बादाम और चने का चूर्ण बराबर मात्रा में पीसकर चूर्ण बनाकर प्रतिदिन सुबह और शाम फीके दूध से लें।
- त्रिफला चूर्ण में मैथी के दानों का चूर्ण बराबर मात्रा में मिलाये और प्रतिदिन प्रातः काल 2 चम्मच चूर्ण गुनगुने जल के साथ सेवन करें।

❖बहुमुत्र (बार-बार पेशाब आना)

बहुमूत्र रोग में बार-बार पेशाब आता हैं। और थोड़ा-थोड़ा पेशाब आता हैं। यह रोग बच्चों तथा युवाओं को अधिक होता हैं और अधिकाशतः अनुवांशिक है। इस रोग में कब्ज, अपच, अधिक मूत्र आना, और नींद न आना इस तरह की शिकायतें रहती हैं। रोगी प्रतिदिन कमजोर होता जाता हैं कमर और कमर के नीचे के हिस्सों में दर्द रहता हैं।

- आँवले का सूखा चूर्ण या आँवले का रस गुड़ के साथ मिलाकर लेने से बीमारी में लाभ होता हैं।
- 20 ग्राम काले तिल और 10 ग्राम अजवायन को मिलाकर पाउड़र बना लें फिर इस पाउडर को 50 ग्राम गुड़ में मिलाकर सुबह-शाम 1-1 चम्मच सेवन करें।

- प्रातःकाल खाली पेट अदरक का रस 1 चम्मच लेने से बहुमूत्र की शिकायत दूर होती हैं।
- रात्रि विश्राम से पहले गाय के दूध में पकाये हुए 4 छुआरे खाने से बहुमूत्र के रोग में आराम मिलता हैं।

❖मूत्राशय प्रदाह (जलन)

इस रोग में मूत्राशय में दर्द होता हैं। और बार-बार पेशाब जाने की इच्छा होती हैं और पेशाब करते समय मूत्राशय में जलन और दर्द रहता हैं कष्ट के साथ पेशाब आती हैं।

- प्रतिदिन गाजर का रस पीने से जलन में आराम मिलता हैं।
- चावल के मांड में मिश्री मिलाकर पीने से बीमारी में लाभ होता हैं।
- त्रिफला चूर्ण का काढ़ा गुड़ मिलाकर पीने से आराम मिलता हैं।
- 3 चम्मच मूली का रस जरा सी सेंधा नमक डालकर पीयें।

❖गुर्दे की पथरी

जिन लोगों के मूत्र में कैल्शियम अधिक मात्रा में बनता हैं उनको पथरी जल्दी होती हैं। यह भिन्न भिन्न प्रकार के छोटे-छोटे क्षारीय तत्व होते हैं। जो किन्ही कारणों से मूत्राशय तथा मूत्रनली से नहीं निकल पाते और धीरे-धीरे एकत्र होकर पथरी का रूप ले लेते हैं। पथरी होने के बाद जब व्यक्ति मूत्र त्याग करता हैं तब उसे दर्द का अनुभव होता हैं। ऐसे में मूत्र धीरे-धीरे और रूककर बाहर आता हैं।

- चौलाई अथवा बथुआ के साग को अच्छी तरह धोकर पानी में उबालें और यह उबला हुआ पानी कपड़े से छान लें तथा इसमें कालीमिर्च, जीरा, तथा जरा सा सेंधा नमक मिलाकर दिन में कई बार पियें कुछ ही सप्ताह में लाभ अवश्य मिलेगा।

- जीरे के पाउडर को शहद के साथ लेने पर पथरी घुलकर पेशाब के साथ निकल जाती हैं।
- सफेद प्याज को कूटकर कपड़े से उसका रस निकालें । सुबह खाली पेट पीयें। इससे पथरी जल्दी टूट- टूटकर खत्म हो जायेगी।
- सूखे आँवले का पाउडर बनायें और प्रातः काल खाली पेट मूली पर लगाकर चबा-चबाकर खायें।
- मूली के बीजों का चूर्ण 1 चम्मच शहद में मिलाकर चाटें।

गुप्त रोग

❖शीघ्र पतन

शीघ्र पतन प्रायः उन लोगों को होता हैं जो प्रकृति के विरूद्ध सहवास की प्रक्रिया अपनाते हैं। हस्त मैथून, मुख मैथून करते हैं, या अत्याधिक अश्लील साहित्य पढ़ते हैं अथवा अत्यधिक सम्भोग में रत रहते हैं। इस बीमारी का प्रमुख लक्षण यह हैं कि संभोग के समय पुरूष स्त्री को संतुष्ट करने से पूर्व ही स्खलित हो जाता हैं। और इसी को शीघ्रपतन कहते हैं। कई बार तो स्त्री का आलिंगन करने या चूम्बन लेने मात्रा से ही पुरूष स्खलित हो जाता हैं। लेकिन घरेलू चिकित्सा करने और अच्छा साहित्य पढ़ने से यह बीमारी आसानी से दूर हो सकती हैं।

प्रातः काल खाली पेट एक पका हुआ केला एक चम्मच गाय के घी के साथ लगाकर एक महीने खाने से यह बीमारी दूर होती हैं।

- 10 ग्राम घी + 5 ग्राम शहद + 10 ग्राम मुलहठी मिलाकर चाटें तथा गर्म दूध भी पीयें यह सहवास के पश्चात ही लें तो शीघ्रपतन धीरे-धीरे दूर होगी तथा कमजोरी भी नहीं होगी।
- सूखा धनियाँ + मिश्री बराबर मात्रा में मिलाकर पाउडर बनायें प्रतिदिन सुबह ठंडे पानी में लेने पर काफी लाभ मिलेगा।

- तुलसी के बीज+ मिश्री को बराबर की मात्रा में मिलाकर पाउडर बनायें तथा प्रातः दूध के साथ सेवन करें।
- लौग का तेल लिंग पर लगाकर सहवास करने से शीघ्रपतन दूर होता हैं।

❖स्वप्नदोष

रात में सोते समय या दिन में कभी भी कामेच्छा मात्रा से ही जब वीर्य स्खलित हो जाये तो उसे स्वप्न दोष कहते हैं। कामुक दृश्यों, सिनेमा देखने या अश्लील किताबों को पढ़ने से कामुक भावनाएं मन में बैठ जाती हैं। जो स्वप्न में आती हैं। इसी कारण वीर्य स्खलित हो जाता हैं।

- प्रातः काल उठकर ताम्रपत्र में रखा हुआ ठंड़ पानी पीने से यह बीमारी दूर होती हैं। गर्म प्रकृति वाले लोगों को यह नुस्खा अवश्य अपनाना चाहिए।
- प्रातःकाल शहद के साथ केला खाने से स्वप्नदोष में आराम मिलता हैं।
- सूखा धनिया और मिश्री बराबर मात्रा में पीसकर ठंडे पानी के साथ लें। स्वप्नदोष की शिकायत दूर होगी।
- गुलकंद को गाय के दूध में मिलाकर पीने से स्वप्न दोष दूर होता हैं।
- प्रातःकाल आँवले का चूर्ण और मिश्री बराबर मात्रा में मिलाकर लेने से स्वप्नदोष ठीक होता हैं।
- विषय वासना, व हस्तमैथून से दूर रहें, सदा प्रसन्ना रहें तथा अच्छी संगत में रहें। योग और व्यायाम करें। अवश्य लाभ होगा।

❖नपुसंकता

यह बीमारी अत्याधिक स्त्री सम्भोग, मोटापा बढ़ने या चर्बी बढ़ने, या किसी प्रकार की अण्डकोष संबंधी दुर्घटना या हार्निया, बहुमूत्र आदि के

होने से होता हैं। अधिक शराब पीने या नशा करने वालों में भी नपुसंकता आती हैं। इस बीमारी में मैथुन शक्ति कमजोर होती जाती हैं। पुरूष में उत्तेजना खत्म होती जाती हैं। और लिंग में तनाव नहीं आता यदि आता भी हो तो वह शीघ्र ही खत्म हो जात हैं इस बीमारी के कारण कई अन्य मानसिक बीमारियाँ भी हो सकती हैं।

- लहसुन की 6-8 कलियों को छीलकर घी में तलकर पीसकर खायें यह बीमारी दूर करती हैं। कच्ची कलियाँ शहद के साथ भी ले सकता हैं।
- प्रातः काल गाय के गर्म दूध के साथ तुलसी से बीज और गुड़ बराबर मात्रा में मिलाकर लेने से नपुसंकता दूर होती हैं। दूध में दो छुआरे और किशमिश डालकर पीयें।
- शहद + गाय का घी + सफेद प्याज का रस बराबर मात्रा में मिलाकर दूध के साथ लें।
- जमीकंद और तुलसी की जड़ दोनो को पान के साथ खाने से वीर्य जल्दी स्खलित नहीं होगा।
- प्यास के रस में शहद मिलाकर चाटने से वीर्य बढ़ता हैं।

मुख के रोग

❖आँखों के रोग

अधिक ठंड, अधिक गर्मी, या आँखों में धूल जाने से या आँखों में किसी संक्रामक बीमारी के कारण दर्द होना शुरू हो जाता हैं और आँखें आ जाती हैं। इस कारण आँखों से पानी निकलता हैं और आँखें लाल हो जाती हैं। आँखों में से कीचड़ निकलना शुरू हो जाता हैं।

- सफेद प्याज का रस आँखों में लगाने से दर्द में कमी होती हैं।
- सुबह उठकर बासी मुहँ की लार आँखों में लगाने से आँखों के प्रत्येक रोग दूर होते हैं।

- त्रिफला चूर्ण, घी और शहद मिलाकर खाने से आँखों की बीमारी दूर होती हैं।
- देशी गाय का घी आँख में लगाने से जलन दूर होती हैं।
- गुलाब जल में फूली फिटकरी डालकर आँखों को धोने से जलन एवं सूजन समाप्त होती हैं। केवल गुलाबजल डालने से भी आँखों में राहत मिलती हैं।
- बथुए के रस को 1-1 बूंद करके आँखों में डालें।
- गुलाब जल, ताजे खीरे का रस और थोड़ा सा ठंड़ा दूध मिलाकर इसमें रूई के फोहो को भिगोकर पलकों के ऊपर रखे। आँखों में अनार का रस डालने से भी काफी लाभ होता हैं।

❖गुहेरी

आँख की पलकों के ऊपर कोने में फुन्सी निकल आने को गुहेरी कहते हैं। यह एक गांठ की तरह होती हैं और हल्का –हल्का दर्द भी होता हैं।

- लौंग को पानी में घिसकर लगाने से गुहेरी बैठ जाती हैं।
- रात में भिगायें हुए त्रिफला चूर्ण के पानी से आँखों को छप्पे मार मार कर धोयें। बीमारी में काफी लाभ होगा।
- गुलाब जल में छोटी हरड़ को घिसकर लेप करने से लाभ मिलता हैं।
- गुलाब जल में थोड़ा फिटकरी का पानी मिलाकर डालने से गुहेरी बैठ जाती हैं।

❖रतौंधी

अत्याधिक धूल, तीव्र प्रकाश, और दूषित पर्यावरण के कारण रतौंधी होती हैं। इसमें रोगी को रात्रि में बिल्कुल नहीं दिखाई देता तथा दिन में ठीक दिखाई देता हैं।

- तुलसी के पत्तों का रस दिन में 3-4 बार आँखों में डालें।
- सफेद प्याज का रस आँखों में डालने से काफी लाभ होता हैं।
- देशी गाय का मूत्र आँखों में डालने से काफी लाभ होता हैं।
- आँखों में शुद्ध शहद लगाने से भी काफी आराम मिलता हैं।

❖मोतियाबिंद

इस बीमारी में आँखों की पुतली पर सफेदी आती हैं और रोगी की दृष्टि धुंधली पड़ जाती हैं। कोई भी चीज स्पष्ट नहीं दिखाई देती। यह रोग प्रायः वृद्धा अवस्था में होता हैं।

- सुबह शाम 1 गिलास गाजर का रस पीने से मोतियाबिंद में लाभ होता हैं।
- रात में पानी में भिगोई हुई लहसुन की कालियों को प्रातः काल उठकर खायें और पानी पीयें। मोतियाबिंद में लाभ होगा।
- शुद्ध शहद आँखों में लगाने से भई मोतियाबिंद में लाभ होता हैं।
- सूखा धनियाँ और सौंफ और देशी शक्कर बराबर मात्रा में मिलाकर पाउडर बनायें सुबह शाम जल से सेवन करें।

❖कान के रोग

कान में कई प्रकार के रोग हो सकते हैं। कान का बहना, फोड़े-फुन्सी, कर्ण शूल, बहरापन आदि हैं।

- सरसों का तेल कान में डालने से फोड़े – फुन्सी ठीक होते हैं।
- दर्द होने पर प्याज का रस गर्म करके कान में डालने पर आराम मिलेगा।
- तुलसी के पत्तों के रस में थोड़ा सा कपूर मिलाकर गर्म करें और कान में डालें।
- कान में गौमूत्र डालने से फोड़े फुन्सी ठीक होते हैं।

- कान सें स्वमूत्र डालने से कान का दर्द रूक जाता हैं।
- लहसुन, मूली और अदरक तीनों का रस मिलाकर कान में डालने से आराम होता हैं।

❖नाक के रोग

नाक में चोट लग जाने से या किसी प्रकार के संक्रामक रोग से अथवा सिर की गर्मी से अक्सर नाक से खन निकलने लगता हैं। बच्चों में यह बीमारी अधिकांश देखी जाती हैं।

- सबसे पहले रोगी को सीधा लिटाकर ठंडे पानी से सिर धोयें। उससे खून निकलना बंद होगा।
- धनियें के पत्तों का रस या प्याज का रस नाक में डालने से खून निकलना बंद हो जाता हैं।
- आंवला पीसकर घी में भूने और नाक पर लेप करें।
- मुल्तानी मिट्टी का लेप नाक पर लगाने से नकसीर बंद होती हैं।
- नाक के किसी भी रोग के लिए देशी गाय का घी नाक में डालें।

❖दाँतों के रोग

दाँतों की सही ढंग से सफाई न करने से दाँतों के रोग होते हैं। अत्याधिक कब्ज रहने से तथा खाना न पचने से भी दाँतों में सड़न होती हैं। दाँतों की सड़न या दाँतों में कीड़े लगना दाँतों को साफ न रखने से और भोजन के बाद कुल्ला न करने से दाँतों में कीडे लग जाते हैं।

- 1 चम्मच शहद में लहसुन का रस मिलाकर चाटने से दाँतों की सड़न एवं बदबू दूर होती हैं।
- थोड़ा सा अदरक का रस और नमक 1 गिलास पानी में मिलाकर गर्म करें और उस पानी से कुल्ला करें।
- पीपल व नीम की दातून से दाँतों के कीड़े नष्ट होते हैं।
- सेंधा नमक, काली मिर्च, त्रिफला, हल्दी और सरसों के तेल को लेकर पेस्ट बनाये और सुबह शाम करें।

❖ दातों का दर्द

दांतों को नियमित रूप से साफ न करने से, पेट में कब्ज एवं वायु के रहने से, भोजन के पश्चात दाँतों में अन्न कण फँसे रहने से, तथा अत्याधिक आईस्क्रीम खाने से दाँतों में दर्द रहता हैं। दांत हिलने शुरू हो जाते हैं।

- अदरक और तुलसी के पत्तों का रस दातों पर लगायें।
- हींग को पानी में घोलकर उस पानी से कुल्ला करें।
- रूई द्वारा लौंग का तेल दर्द होने वाले दाँत पर लगाये।
- सरसों के तेल में 1 चुटकी नमक मिलाकर दाँतों में मलें तथा 25 मिनट बाद गर्म पानी में कुल्ला करें।
- दाढ़ में दर्द होने पर नमक लगे अदरक के टुकड़े चूसने से आराम मिलता हैं।

❖पायरिया

पायरिया रोग काफी हानिकारक हैं। प्रतिदिन दाँतों की सफाई न होने से अन्न के कण दांतों में सड़न पैदा करते हैं। मसूड़ों को जरा सा दबाने से या ब्रश करने पर या मंजन करने पर खून निकलता हैं। यदि ध्यान न दें तो यह रोग काफी बढ़ जाता हैं तथा दांत निकालने भी पड़ सकते हैं।

- सेंधा नमक, लौंग का तेल, हल्दी, और काली मिर्च को समान मात्रा में लेकर बारीक पाउडर बना लें। और प्रतिदिन सुबह शाम करें।
- फिटकरी+खिला सुहागा+सेंधा नमक बराबर मात्रा में लेकर बारीक चूर्ण बना लें तथा मंजन की तरह उपयोग करें।

- नीम की कोमल पत्तियाँ, काली मिर्च और काला नमक का पाउडर बनाकर प्रतिदिन प्रातः काल सेवन करने से लाभ होता हैं।
- आँवला जलाकर उसमें थोड़ सेंधा नमक मिलाकर सरसों के तेल में रगड़ने से पायरिया दूर होता हैं।

❖मुहँ के छाले

मुँह के छाले प्रायः पेट की गड़बड़ी से होते हैं। ज्यादा गर्म चीजों को खाने से, अमाशय की गड़बड़ी, रक्त की अशुद्धि आदि से भी होते हैं। ये छाले कभी जीभ की नोक पर तो कभी पूरी जीभ पर निकलते हैं । छाले होने के कारण मुँह में बार-बार पानी आने लगता हैं। इन छालों में जलन तथा दर्द हो जाता हैं। होठों पर भी छाले आ जाते हैं।

- भोजन के बाद सौंफ के पानी से कुल्ला करें। आराम मिलेगा।
- सुहागे को थोड़ा सा तवे पर गर्म करके, पानी के साथ ले, तुरन्त लाभ होगा।
- दो चम्मच हल्दी का चूर्ण पानी में उबालकर उससे कुल्ला करें।
- गाय के दूध में एक चम्मच घी डालकर पीयें।
- मेंहदी की पत्तियों को चबाने से छाले ठीक होते हैं।

वात रोग

❖अर्थराइटिस/गठिया/जोड़ो का दर्द

जब हम खड़े होकर पानी पीते हैं, तो पानी के साथ वायु हमारे घुटनों तक पहुँच जाती हैं, जिससे गठिया बाय का रोग हो जाता हैं। जब भोजन नही पचता तो कच्चा रस इकट्ठा होने लगता हैं जिस कारण गठिया होने लगती हैं। ये रोग ज्यादातर आरामदायक जीवन बिताने वालो को होता हैं,

मोटापा, धूम्रपान, अनियमित या जल्दी में भोजन करना, कब्ज रहना आदि इसके प्रमुख लक्षण हैं।

- 1 दिन में 2 ग्राम (गेहूँ के दाने के बराबर) चूना छाछ या दही के साथ खाने से 3 महीने में पुरानी से पुरानी गठिया ठीक हो जाती हैं।
- मेथी दाना रात को पानी में भिगोकर रख दे, सुबह उठकर मेथी दाने को चबाचबा कर खायें और पानी को पी लें।

❖थाइराइड

- हाइपरथाइराडिज्म, हाइपोथायराडिज्म दोनो प्रकार के थाइराइड़ का उपचार धनिया से पूरी तरह से इलाज किया जा सकता हैं।

- थाइराइड़ के लिए धनिया चटनी बनाकर दिन में 2 बार इस्तेमाल करें और जिन लोगों का थाइराइड के कारण वजन या मोटापा बहुत बड़ा हुआ हैं उन लोगो को मोटापा भी इसी से कम होगा।

- थाइराइड़ के सभी मरीजों के लिए आयोड़ीन युक्त नमक जहर के समान होता हैं थाइराइड के सभी मरीजों को सबसे पहले आयोड़ीन नमक छोड़कर उसकी जगह पर सेंधा या काला नमक का ही प्रयोग करना चाहिए क्योकि भारत में आज जितने भी लोगों को हैं उनका प्रमुख कारण आयोड़ीन युक्त नमक, भारत में आज आयोड़ीन की कमी किसी को भी नही हैं, लेकिन सरकार जबरदस्ती ये नमक भारत के सभी लोगों को खिला रही हैं।
    - खाने में हमेशा सेंधा नमक का ही प्रयोग करना चाहिए, ना की आयोड़िन युक्त नमक का। चीनी की जगह गुड़, शक्कर, देसी खाण्ड या धागे वाली मिश्री का प्रयोग कर सकते हैं।

❖एड्स

एड्स एक सिंड्रोम है और बीमारी नहीं है, जब हमारे शरीर का कोई अंग सही से काम नहीं करता है और उसके लक्षण दिखने लगते हैं उसे हम बीमारी कहते हैं ! जबकि सिंड्रोम का मतलब होता है कि आप का वह अंग नहीं रहा और उसके ज्यादा लक्षण आपको नहीं दिख रहा है ! एचआईवी (ह्यूमन इम्यूनो डेफिशियेंसी वायरस) वायरस के संक्रमण से मनुष्य में एड्स होता है ! एचआईवी मनुष्य की प्रतिरक्षा प्रणाली (इम्यून) को खत्म देता है ! जिससे मनुष्य अन्य बीमारियों से लड़ने की ताकत को खो देता है ! इसीलिए एड्स को सिंड्रोम कहते हैं !

एड्स से बीमार आदमी को कोई अन्य बीमारी हो जाए तो ज्यादातर चांस होता है कि उस बीमारी का इलाज नहीं हो पाएगा ! इसलिए आप कह सकते हैं कि एड्स का मरीज़ एड्स के कारण नहीं मरता है, वह तो किसी अन्य बीमारियों या संक्रमण या दोनों से मरता है !

आधा कप गौमूत्र रोज सुबह खाली पेट खाने से 1 घण्टे पहले पीयें।

❖सोराइसिस

- सोरायसिस त्वचा की ऊपरी सतह पर होने वाला चर्म रोग है। सोरायसिस एक वंशानुगत बीमारी है, जिसमें त्वचा पर एक मोटी परत जम जाती है। अलग शब्दों में कहें तो चमड़ी की सतही परत का अधिक बनना ही सोरायसिस है। त्वचा पर सोरायसिस की बीमारी सामान्यतः हमारी त्वचा पर लाल रंग की सतह के रूप में उभरकर आती है और स्केल्प (सिर के बालों के पीछे) हाथ-पांव अथवा हाथ की हथेलियों, पांव के तलवों, कोहनी, घुटनों और पीठ पर अधिक होती है। हालांकि यह रोग केवल 1-2 प्रतिशत लोगों में ही पाया जाता है। यह रोग आनुवंशिक भी हो सकता है।

- त्वचा पर सुबह की लार लगाये। 1 साल में ठीक हो जायेगी।

❖कैंसर

कैंसर बहुत तेजी से बढ़ रहा हैं इस देश में, हर साल बीस लाख लोग कैंसर से मर रहे हैं और हर साल नए केस आ रहे हैं और सभी डॉक्टर हाथ –पैर डाल चुके हैं।

राजीव भाई की एक छोटी सी विनती हैं याद रखना कि ..... कैंसर के मरीज को कैंसर से मृत्यु नहीं होती हैं बल्कि जो ईलाज कैंसर के लिए दिया जाता हैं उससे मृत्यु होती हैं। मतलब कैंसर से ज्यादा खतरनाक कैंसर का इलाज हैं। ईलाज कैसा हैं आप सभी जानते हैं... कैम्योथैरेपी , रोडियोथैरेपी, कोबाल्ट थैरेपी।

इसमें क्या होता हैं कि शरीर की जो प्रतिरक्षक शक्ति हैं वो बिल्कुल खत्म हो जाती हैं। जब कैम्योथैरेपी दी जाती हैं ये बोल कर कि हम कैंसर के सेल को मारना चाहते हैं तो अच्छे सेल भी उसकी के साथ मर जाते हैं। राजीव भाई के पास कोई भी रोगी जो कैम्योथैरेपी लेने के बाद आता हैं वे उनको बचा नही पाए। लेकिन इसका उल्टा भी रिकार्ड हैं ... राजीव भाई के पास बिना कैम्योथैरेपी लिए हुए कोई भी रोगी आया दूसरी या तीसरी स्टेज तक वो एक भी नही मर पाया।

मतलब क्या हैं ईलाज लेने के बाद जो खर्च आपने कर दिया वो तो मर ही गया और रोगी भी आपके हाथ से गया। डॉक्टर आपको भूल भूलैया में रखता हैं अभी 6 महीने में ठीक हो जायेगा 8 महीने में ठीक हो जायेगा। लेकिन अंत में वो जाता ही हैं। आपके घर परिवार में यदि किसी

को कैंसर हो जाये तो ज्यादा खर्चा मत करिए क्योंकि जो खर्च आप करेंगे उससे मरीज का तो भला नहीं होगा बल्कि उसको इतना कष्ट होता हैं कि आप कल्पना नहीं कर सकते।

उसको जो इंजैक्शन दिए जाते हैं जो गोली खिलाई जाती हैं उसको जो कैम्योथैरेपी दी जाती हैं उससे सारे बाल उड़ जाते हैं, भौंहों के बाल उड़ जाते हैं, चेहरा इतना डरावना लगता हैं कि पहचान में नही आता ये अपना ही आदमी हैं। इतना कष्ट क्यों दे रहे हो उसको? सिर्फ इसलिए कि आपको एक अंहकार हैं कि आपके पास बहुत पैसा हैं तो इलाज करा के ही मानेगा। आप अपनी आस पड़ोस की बाते ज्यादा मत सुनिए क्योंकि आजकल हमारे रिश्तेदार बहुत भावनात्मक शोषण करते हैं। घर में किसी को गंभीर बीमारी हो गयी तो जो रिश्तेदार हैं वो पहले आ कर कहते हैं "अरे आल इंडिया नहीं ले जा रहे हो? पी.जी.आई. नहीं ले जा रहे हो? टाटा इंस्टीटियट मुंबई नहीं ले जा रहे हो? आप कहोगे नहीं ले जा रहा हूँ, अरे तुम बड़े कंजूस आदमी हो बाप के लिए इतना भी नहीं कर सकते, माँ के लिए इतना नहीं कर सकते । ये बहुत खतरनाक लोग होते हैं। हो सकता हैं कई बार व मासूमियत के साथ कहते हो, उनका मकसद खराब नहीं होता ह लेकिन उनक जानकारी कुछ भी नहीं हैं, बिना जानकारी के वो सलाह पर सलाह देते जाते हैं और कई बार अच्छा खासा पढ़ा लिखा आदमी फंसता हैं उसी में, रोगी क भी गंवाता और पैसा भी जाता हैं।

कैंसर के लिए क्या करें? हमारे घर में कैंसर के लिए एक बहुत अच्छी दवा हैं, अब डॉक्टरों ने मान लिया हैं पहले तो वे मानते भी नही थे उसका नाम हैं – "हल्दी" । हल्दी कैंसर ठीक करने की ताकत रखती हैं, हल्दी में एक कैमिकल हैं सका नाम हैं कर्कुमिन और ये ही कैंसर सेलों को मार सकता हैं, बाकि कोई कैमिकल बना नहीं दुनिया में और ये भी आदमी ने नहीं भगवान ने बनाया हैं। हल्दी जैसा ही कर्कुमिन और एक चीज में हैं वो हैं देशी गाय के मूत्र में। गोमूत्र माने देशी गाय के शरीर से निकला हुआ सीधा साधा मूत्र जिसे सती के आठ परत की कपड़ो से छान कर लिया गया हो। तो देशी गाय का मूत्र अगर आपको मिल जाये और हल्दी आपके पास हो तो आप कैंसर का इलाज आसानी से कर पायेंगे।

अब देशी गाय का मूत्र आधा कप और आधा चम्मच हल्दी तथा आधा चम्मच पुनर्नवा चूर्ण तीनों को मिला के गर्म करना जिससे उबाल आ जाये फिर उसको ठंड़ा कर लेना। कमरे के तापमान में आने के बाद रोगी को चाय की तरह पिलाना हैं.... चुस्कियां ले ले कर सिप कर करके पीयें, इससे अच्छा नतीजा आयेगा।

इस दवामें सिर्फ देशी गाय का मूत्र ही काम में आता हैं, जर्सी का मूत्र कुछ काम नहीं आता। और देशी गाय काले रंग का हो उसका मूत्र सबसे अच्छा परिणाम देता हैं इन सब में। इस दवा को (देशी गाय की मूत्र, हल्दी, पुनर्नवा) सही अनुपात में मिला के उबाल के ठंड़ा करके कांच के पात्र में स्टोर करके रखिए पर बोतल को कभी फ्रिज में मत रखिये, ये दवा कैंसर के सेकंड स्टेज में और कभी-कभी थर्ड़ स्टेज में भी बहुत अच्छे परिणाम देती हैं। जब स्टेज थर्ड क्रास करके चौथी स्टेज में पहुँच जाये तब परिणाम में सफलता की प्रतिशतता थोड़ी कम हो जाती हैं औरअगर आपने किसी रोगी को कैम्योथैरेपी दे दिया तो फिर इसका कोई असर नहीं आता। कितना भी पिला दो कोई परिणाम नहीं आता। आप यदि किसी रोगी को ये दवा दे रहे हैं तो उससे पूछ लीजिए, जान लीजिए कहीं कैम्योथैरेपी शुरू तो नहीं हो गयी? अगर शुरू हो गयी हैं तो आप उसमें हाथ मत डालिए, जैसा डॉक्टर करता हैं करने दीजिए, आप भगवान से प्रार्थना कीजिए उसके लिए, इतना ही करे। और अगर कैम्योथैरेपी शुरू नहीं हुई हैं और उसने कई ऐलपैथी ईलाज शुरू नहीं किया तो आप देखेंगे इसके चमत्कारिक परिणाम आते हैं। ये सारी दवाई काम करती हैं शरीर प्रतिकारक शक्ति पर। हमारी जो जीवनी शक्ति हैं उसका सुधार करती हैं। हल्दी को छोड़कर गोमूत्र और पुनर्नवा शरीर की जीवनी शक्ति को ताकतवर बनाती हैं और जीवनी शक्ति के ताकतवर होने के बाद कैंसर के सेलों को खत्म करती हैं।

ये त बात हुई कैंसर की चिकित्सा की, पर जिन्दगी में कैंसर आए ही ना ये और भी अच्छा हैं। तो जिंदगी में आपको कभी कैंसर ना हो उसके लिए एक बात याद रखिए आप खाना बनाने में जो तेल इस्तेमाल करते हैं वो रिफाइंड तेल या डालड़ा ना हो, ये देख लीजिए दूसरा जो भी खाना खा रहे हैं, उसमें रेशेदार भोजन का हिस्सा ज्यादा हो जैसे –छिलके

वाली दालें, छिलके वाली सब्जियाँ, चावल भी छिलके वाला, अनाज भी छिलके वाला तो आप निश्चित रहें आपक कभी कैंसर नही होगा।

और कैंसर के सबसे बड़े कारणों में से दो तीन कारण हैं रासयनिक खाद और कीटनाशक दवाओं वाला अनाज, तम्बाकू, बीड़ी, सिगरेट, गुटका आदि जैसी चीजों का प्रयोग।

कैंसर के बारे में सारी दुनिया एक ही बात कहती हैं चाहे वो डॉक्टर हो विशेषज्ञ हो या वैज्ञानिक हो कि इससे बचाव इसका उपाय हैं। महिलाओं में आजकल बहुत कैंसर हो रहे हैं गर्भाशय के, स्तन के और ये काफी तेजी से बढ़ रहे हैं। पहले गांठ (ट्यूमर) होती है फिर वो कैंसर में बदल जाता हैं। मातां और बहनों को क्या करना हैं कि जिंदगी में कभी (ट्यूमर) ही ना आए। आप के लिए सबसे अच्छा बचाव का काम हैं जैसी ही आपके शरीर के किसी भी हिस्से में किसी रसौली या गांठ का पता चलें तो सावधान हो जाइये। हालांकि सभी गांठ या रसौली कैंसर नहीं होती हैं। 2 या 3 प्रतिशत ही कैंसर में बदलती हैं। लेकिन आप के पास इस रसौली या गांठ को ठीक करने की दुनिया की सबसे अच्छी दवा हैं – "चूना"। चूना वही जो पान में खाया जाता हैं। पान वाले की दुकान से चूना ले आइये , यह चूना एक गेहूँ के दाने के बराबर प्रतिदिन खाइये, दही में मिला कर, लस्सी में मिला कर, छाछ या मट्ठा में मिला कर, दाल में मिलाकर , सब्जी में मिलाकर या पानी में मिलाकर खा लीजिए। अधिक से अधिक तीन महीने तक।

ध्यान रहे पथरी के रोगी चुना नहीं खा सकते।

प्रमुख स्त्री रोग

महिलाओं के शरीर की आंतरिक रचना पुरूषों से एकदम अलग होती हैं और काफी जटिल होती हैं। इसलिए महिलाओं में कुछ विशेष रोग होते हैं जो पुरूषों में नही होते। क्योंकि महिलाओं को इन सब रोगों के बारे में चर्चा करने में संकोच होता हैं।

❖श्वेत प्रदर (ल्यूकोरिया)

महिलाओं की योनि से सफेद रंग का तरल पदार्थ निकलना 'श्वेत प्रदर' कहलाता हैं। यह कभी भी निकलता रहता हैं तथा काफी दुर्गंध पूर्ण रहता हैं। इसकी वजह से शरीर में दर्द रहता हैं और शरीर दुर्बल भी होता जाता हैं।

- प्रातः काल पके केलों का सेवन करें और दूध में 2 चम्मच शहद मिलाकर पीने से काफी आराम मिलता हैं।
- बड़ के पत्तों का दूध, मिश्री के साथ लेने पर तथा उसके बाद गाय का दूध लेने से यह रोग ठीक हो जाता हैं।
- आँवले के रस में शहद मिलाकर सेवन करने से श्वेत प्रदर में लाभ होता हैं।
- सूखा आँवला+मुलहठी समान मात्रा में लेकर चूर्ण बनायें और सुबह शाम शहद के साथ चाटें उसके बाद गाय का दूध पीयें।

❖रक्त प्रदर

- लौकी के बीजों को छीलकर घी में भूनें और मिश्री डालकर हलवा बनायें। प्रातः काल खाली पेट खायें लाभ होगा।
- ½ चम्मच अशोक की जड़ का चूर्ण शहद के साथ चाटने से रक्त प्रदर में आराम मिलता हैं।
- अशोक की छाल 100 ग्राम तथा सफेद चंदन, कमल का फूल, आतिस, आँवला, नागरमोथा, जीरा, चिते की छाल 50-50 ग्राम लेकर बारीक पावडर बनायें अब 10 ग्राम चूर्ण को शहद के साथ मिलाकर चाटें।
- अरहर के पत्तों का रस पानी में घोलकर पीयें।

❖मासिक धर्म की अनियमितता

- मैथी, गाजर और मूली के बीजों को बराबर मात्रा में लेकर बारीक पीसें तथा 1 चम्मच चूर्ण को अशोकारिष्ट, के साथ नियमित पीयें, अनियमितता ठीक हो जायेगी।
- लाल गुड़हल के फलों को कांजी के साथ पीसकर पीयें।
- आम की सुखी पत्तियाँ आग में जलाकर पावडर बनायें और पानी में घोलकर पीयें बीमारी में लाभ मिलेगा।
- तेजपात का काढ़ा पीने से काफी लाभ होता हैं।

❖मासिक धर्म की अधिकता

- धनिये का काढ़ा बनायें और छानकर पिलायें।
- जामुन की हरी ताजी छाल को सूखाकर पावडर बनालें सुबह-शाम गाय के दूध में एक चम्मच मिलाकर पीयें।
- असगंध के चूर्ण को मिश्री मिलाकर पानी के साथ लेने से मासिक धर्म में आने वाले खून में कमी आयेगी।

❖बांझपन

- ढाक के पत्तों का रस गाय के दूध में मिलाकर पीने से लाभ मिलेगा। गर्भ ठहरने के बाद भी ढाक के पत्ते दूध में पीसकर पीने से ओजस्वी संतान की प्राप्ति होती हैं।
- गाय के दूध में नागकेसर चूर्ण मिलाकर पीने से स्त्रियां जल्दी गर्भवती होती हैं।
- नागकेसर और सुपारीपाक चूर्ण बराबर मात्रा में मिलाकर नित्य सेवन करें।

❖ गर्भावस्था

जब कोई माँ गर्भावस्था में हैं तो चुना रोज खाना चाहिए क्योकि गर्भवती माँ को सबसे ज्यादा कैल्शियम की जरूरत होती हैं और चूना कैल्शियम का सबसे बड़ा भंड़ार हैं। गर्भवती माँ को चूना खिलाना चाहिए अनार के रस में – अनार का रस एक कप और चूना गेहूँ के दाने के बराबर ये मिलाकर रोज पिलाइए नौ महीने तक लगातार दीजिए तो चार फायदे होंगे – पहला फायदा होगा के माँ को बच्चे के जन्म के समय कोई तकलीफ नही होगी और नार्मल डिलीवरी होगा, दूसरा बच्चा जो पैदा होगा वो बहुत हस्त-पुष्ट और तंदरुस्त होगा, तीसरा फायदा वो बच्चा जिंदगी में जल्दी बीमार नही पड़ता जिसकी माँ ने चूना खाया, और चौथा सबसे बड़ा लाभ हैं वो बच्चा बहुत होशियार होता हैं बहुत इंटेलीजेंट हाता हैं उसका IQ बहुत अच्छा होता हैं।

❖ बच्चे का पेट में उल्टा होना

यह एक बहुत ही गंभीर स्थिति हैं जिससे अधिकांश महिलाएं प्रसव के दौरान गुजराती हैं, अपने विकास काल के दौरान कभी-कभी शिशु गर्भाशय में आड़ा या उल्टा हो जाता हैं, यह स्थिति माता और शिशु दोनों के ही जीवन के लिए खतरनाक हो सकती है। होम्योपैथी में पुनः सही कर देती हैं जिसका नाम हैं PULSATILA 200

❖ प्रसव में समस्या

प्रसव में देरी होने पर या गर्भ में पल रहे हैं बच्चे का आड़ा या उल्टा होने की सबसे अच्छी दवाई हैं जब डॉक्टर कितना भी चिल्लाये ऑपरेशन करवाओं तब आप अपने मरीज को घर ले आओ या ऐसे किसी डॉक्टर के पास मरीज को लेकर ही मत जाइए।

गाय के गोबर और गोमूत्र एक ऐसी विशिष्ट दवा हैं जो इस प्रकार के आपात अवस्था में देने पर फौरन अपना प्रभाव उत्पन्न करती हैं चाहे डॉक्टर कितना ही चिल्लाये आप किसी देशी बछड़ी का गोमूत्र और गोबर लेकर आपस में मिलाइये और उसका रस निकाल कर माँ को चार चार घंटे के अंतर में 3 बार पिला दीजिए पेट में उल्टा बच्चा भी सीधा हो जाता हैं और बिना किसी दर्द बच्चा बाहर आ जाता हैं लेकिन ये दवा 9 महीना पूरा होने के बाद होने वाले प्रसव में ही काम आती हैं उससे पहले ये अगर बच्चा 7-8 महीने में होता हैं तो ये दवा इतना काम नही करती हैं।

ये रुकी हुई प्रसव पीड़ा को पुनः प्रारंभ करती हैं, शिशु जन्म को सरल बनाती हैं, तथा गर्भ में शिशु की स्थिति को भी पुनः सही कर देती हैं।

❖ दमा, अस्थमा, ब्रोन्कियल अस्थमा

- आधा कप देशी गाय का गोमूत्र सुबह पीने से दमा अस्थमा, ब्रोन्कियल अस्थमा सब ठीक होता हैं, और गोमूत्र पीने से टीबी भी ठीक हो जाता हैं, लगातार पांच छह महीने पीना पड़ता हैं।
- दमा अस्थमा की और एक अच्छी दवा हैं दालचीनी, इसका पाउडर प्रतिदिन सुबह आधे चम्मच खाली पेट गुड़ या शहद मिलाकर गर्म पानी के साथ लेने से दमा अस्थमा ठीक कर देती हैं।

❖ शरीर पर किसी भी तरह का घाव, बहुत गंभीर चोट

कुछ चोट लग जाती हैं, और कुछ छोटे बहुत गंभीर हो जाती हैं। जैसे कोई डाईबेटिक पेशेंट हैं चोट लग गयी तो उसका सारा दुनिया जहाँ एक ही जगह हैं, क्योंकि जल्दी ठीक ही नही होता हैं, और उसके लिए कितना भी चेष्टा करे डॉक्टर हर बार उसको सफलता नही मिलता हैं, और अंत में वो चोट धीरे-धीरे गैंग्रीन (अंग का सड जाना) में बदल जाता हैं और

फिर काटना पड़ता हैं, उतने हिस्से को शरीर से निकालना पड़ता हैं। ऐसी परिस्थिति में एक औषधि हैं, जो गैंग्रीन को भी ठीक करती हैं और अस्थिमज्जा का प्रदाह को भी ठीक करती हैं।

गैंग्रीन माने अंग का सड़ जाना, जहाँ पर नए कोशिका विकसित नही होते। ना तो मांस में और ना ही हड्डी में और सब पुराने कोशिका मरते चले जाते हैं। इसी को एक छोटा भाई हैं ओस्टोमएलइटिसइस (अस्थिमज्जा का प्रदाह) में भी कोशिका कभी पुनर्जीवित नही होते, जिस हिस्से में होता हैं वहाँ बहुत बड़ा घाव हो जाता हैं और वो ऐसा सड़ता हैं कि डॉक्टर कहता हैं कि इसको काट के ही निकालना हैं और कोई दूसरा उपाय नहीं हैं। ऐसे परिस्थिति में जहाँ शरीर का कोई अंग काटना पड़ जाता हो या पड़ने की संभावना हो, घाव बहुत हो गया हो उसके लिए आप एक औषधि अपने घर में तैयार कर सकते हैं।

औषधि हैं देशी गाय का मूत्र (सती के आठ परत कपड़ो में छान कर) , हल्दी और गेंदे का फूल। गेंदे के फूल की पीली या नांरगी पंखड़ियाँ निकालना हैं, फिर उसमें हल्दी डालकर गाय मूत्र डालकर उसकी चटनी बनानी हैं। अब चोट कितना बड़ा हैं उसकी साइज के हिसाब से गेंदे के फूल की संख्या तय होगी, माने चोट छोटे भाग में हैं तो एक फूल, बड़े हैं तो दो, तीन, या चार अंदाजे से लेना हैं, इसकी चटनी बनाकर इस चटनी को लगाना हैं जहाँ पर भी बाहर से खुली हुई चोट हैं जिससे खून निकल रहा हैं और ठीक नही हो रहा। कितनी भी दवा खा रहे हैं पर ठीक नही हो रहा, ठीक ना होने का एक कारण तो हैं डायबिटीज दूसरा कोई जिनगत कारण भी हो सकते हैं। इसको दिन में कम से कम दो बार लगाना हैं जैसे सुबह लगाकर उसके ऊपर रूई पट्टी बांध दीजिए ताकि उसका असर बाँडी पर रहे और शाम को जब दुबारा लगायेंगे तो पहले वाला धोना पडेगा, इसको गोमूत्र से ही धोना हैं डेटोल जैसो का प्रयोग मत करिए, गाय के मूत्र को डेटोल की तरह प्रयोग करें। धोने के बाद फिर से चटनी लगा दे। फिर अगले दिन सुबह कर दीजिए।

यह इतना प्रभावशाली हैं कि आप सोच नही सकते, चमत्कार जैसा लगेगा। इस औषधि को हमेशा ताजा बनाकर लगाना हैं। किसी का भी जख्म किसी भी औषधि से ठीक नही हो रहा हैं तो ये लगाइए। जो

सोराइसिस गिला हैं जिसमें खून भी निकलता हैं, पस भी निकलता हैं उसको यह औषधि पूर्णरूप से ठीक कर देता हैं। अक्सर यह एक्सीडेंट के केस में खूब प्रयोग होता हैं। क्योंकि ये लगाते ही खून बंद हो जाता हैं। आपरेशन का कोई भी घाव के लिए भी यह सबसे अच्छा औषधि हैं। गीला एक्जीमा में यह औषधि बहुत काम करता हैं, जले हुए जख्म में भी काम करता हैं।

चूना खाने के फायदे

भारत के जो लोग चूने से पान खाते हैं, बहुत होशियार लोग हैं, पर तंबाकू नही खाना, तम्बाकू जहर हैं और चूना अमृत हैं, तो चूना खाइए, तम्बाकू मत खाइए और पान खाइए चूने का उसमें कत्था मत लगाइए, कत्था कैंसर करता हैं, पान में सुपारी मत डालिए सोंट डालिए, उसमें इलाइची, लौंग, केसर डालिए ।

महिलाओं के लिए गर्भाशय की बीमारियों में यह बहुत अच्छा काम करता हैं जैसे कि सफेद पानी आना, लाल पानी आना, माहवारी आगे-पीछे होना, गर्भाश्यि में गांठ बन जाना तथा अन्य सभी गर्भाशय से जुड़ी बीमारियों को चुना ठीक करता हैं। बाल टूटना, चेहरे के मुहांसे, हड्डी के टूटने पर, जोड़ो के दर्द में, हीमोग्लोबिन का प्रतिशत कम हो तो, हैपेटाईटिस A,B,C,D,E स्मरण शक्ति कम हो तो, हाथी पैर हो गया तो इन सब बीमारियों में चुना दही में अथवा पानी में मिला कर लेना चाहिए। पुरूषों में शुक्राणु बढ़ाने के लिए चूना गन्ने या संतरे या मौसमी के रस में लेना चाहिए। 14 साल से कम आयु के बच्चे जिनका कद छोटा हो, महिलाए जिनमें वक्ष का कम विकास हो, दांतों की किसी भी तरह की समस्या, इन सबमें में चूनेका सेवन करना लाभदायक हैं। मात्रा – एक गेहूँ के दाने बराबर दिन में एक बार जोड़ो का दर्द यदि बहुत पुराना हो भले 20 से 30 साल पुराना हो या जब डॉक्टर कहे कि घुटने बलदने पडेंगे उस समय चूना काम नहीं करेगा। उसको चूने की जगह हारश्रृंगार के पत्तों का काढ़ा देना पड़ेगा। इस पेड़ के 7-8 पत्तों को बारीक पीस कर चटनी जैसा बनाकर एक गिलास पानी में उबालें, आधा गिलास रह जाने

पर सुबह खाली पेट पी लें। तीन महीने में यह समस्या बिल्कुल ठीक हो जायेगी। किसी तरह का बुखार होने की स्थिति में भी यह काढ़ा काम करता हैं। उस स्थिति में 7-8 दिन ही देना हैं।

बहनो को अपने मासिक धर्म के समय अगर कुछ भी तकलीफ होती हो तो उसका सबसे अच्छी दवा हैं चूना। और हमारे घर में जो माताएं हैं जिनकी उम्र पचास वर्ष हो गयी हैं और उनका मासिक धर्म बंद हुआ , उनकी सबसे अच्छी दवा हैं चूना।

जब कोई माँ गर्भावस्था में हैं तो चूना रोज खाना चाहिए क्योकि गर्भवती माँ को सबसे ज्यादा कैल्शियम की जरुरत होती हैं और चूना कैल्शियम का सबसे बड़ा भंडार हैं। गर्भवती माँ को चूना खिलाना चाहिए अनार के रस मे – अनार का रस एक कप और चूना गेहूँ के दाने के बराबर ये मिलाके रोज पिलाइए नौ महीने तक लगातार दीजिए तो चार फायदे होगे –

पहला फायदा होगा की माँ को बच्चे के जन्म के समय कोई तकलीफ नही होगी और नोर्मल डिलीवरी होगी, दूसरा यह हैं कि जब बच्चा पैदा होगा वो बहुत हस्ट-पुष्ट और तदंरुस्त होगा, तीसरा फायदा – वो बच्चा जिन्दगी में जल्दी से बीमार नही पडता जिसकी माँ ने चूना खाया है, चौथा सबसे बड़ा लाभ हैं वो बच्चा बहुत होशियार होता हैं बहुत इंटेलीजेंट होता हैं, उसका IQ बहुत अच्छा होता हैं।

चूना घुटने का दर्द ठीक करता हैं, कमर का दर्द ठीक करता हैं, कंधे का दर्द ठीक करता हैं, एक खतरनाक बीमारी हैं Spondylitis , वो चूने से ठीक होता हैं, कई बार हमारे रीढ़ की हड्डी में जो मनके होते हैं उसमें दूरी बढ़ जाती हैं, ये चूने से ठीक हो जाता हैं। अगर आपकी हड्डी टूट जाये तो टूटी हुई हड्डी को जोड़ने की ताकत सबसे ज्यादा चूने में हैं। चूना खाइए सुबह को खाली पेट।

यदि मुँह में ठंड़ा गर्म पानी लगता हैं तो चूना खाओं बिल्कुल ठीक हो जाता हैं, मुँह में अगर छाले हो गए हैं तो चूने का पानी पियो तुरन्त ठीक हो जाता हैं। शरीर में जब खून कम हो जाये तो चूना जरुर लेना चाहिए, अनीमिया है खून की कमी हैं, उसकी सबसे अच्छी दवा हैं ये चूना, चूना

पीते रहो गन्ने के रस में, या संतरे के रस में, नही तो सबसे अच्छा हैं अनार के रस में – अनार के रस में चूना पिए खून बहुत बढ़ता हैं। एक कप अनार का रस गेहूँ के दाने के बराबर चूना सुबह खाली पेट।

राजीव भाई कहते हैं कि चूना खाइए पर चूना लगाइए मत किसी को भी।।

ह्रदय ब्लॉक का आयुर्वेदिक इलाज

दोस्तो अमेरिका की बड़ी बड़ी कंपनिया जो दवाइया भारत में बेच रही हैं। वो अमेरिका में 20-20 साल से बंद हैं। आपको जो अमेरिका की सबसे खतरनाक दवा दी जा रीहैं। वो आज कल दिल के रोगी को सबसे ज्यादा दी जा रही हैं। भगवान ना करे कि आपको कभी जिंदगी में दिल का दौरा आए। लेकिन अगर आ गया तो आप जाएँगे डाक्टर के पास।

आपको मालूम ही हैं एक एंजियोप्लास्टी आपरेशन होता हैं, एंजियोप्लास्टी ऑपरेशन में डॉक्टर दिल की नली में एक स्प्रिंग डालते हैं। उसको स्टंट कहते हैं, और ये स्टंट अमेरिका से आता हैं और इसका Cost of Production सिर्फ 3 डालर का हैं, और यहाँ लाकर वो 3 से 5 लाख रुपये में बेचते हैं और ऐसे लूटते हैं आपको।

और एक बार अटैक में एक स्टंट डालेगें। दूसरी बार दूसरा डालेंगे, डॉक्टर को कमीशन भी हैं, इसलिए वे बार बार कहता हैं एंजियोप्लास्टी करवाओं। इस लिए कभी मत करवाए।

तो फिर आप बोलेंगे हम क्या करें???

आप इसका आयुर्वेदिक इलाज करे, बहुत ही सरल हैं। पहले आप एक बात जान लीजिए। एंजियोप्लास्टी ऑपरेशन कभी किसी का सफल नहीं होता। क्युंकि डॉक्टर जो स्प्रिंग दिल की नली में डालता हैं, वो स्प्रिंग बिल्कुल चमद के स्प्रिंग की तरह होता हैं और कुछ दिन उस स्प्रिंग की दोनों साइड आगे और पीछे फिर ब्लॉकिज जमा होनी शुरू हो जाएगी। और फिर दूसरा अटैक आता हैं और डॉक्टर आपको फिर कहता हैं।

एंजियोप्लास्टी ऑपरेशन करवाओं, और इस तरह आपको लाखो रूपये लूटता हैं और आपकी जिन्दगी इसी में निकल जाती हैं।

हमारे देश भारत में 3000 साल पहले एक बहुत बड़े ऋषि हुए थे उनका नाम था महाऋषि वागभट्ट जी।

वे कहते हैं कि कभी भी ह्रदय घात हो रहा हैं, मतलब दिल की नलियों में ब्लॉकेज होना शुरू हो रहा हैं तो इसका मतलब हैं कि रक्त(ब्लड़) में एसिडिटी(अम्लता) बढ़ी हुई हैं।

अम्लता दो तरह की होती हैं, एक होती हैं पेट की अम्लता और एक होती हैं रक्त की अम्लता।

आपके पेट में अम्लता जब बढ़ती हैं, तो आप कहेंगे पेट में जलन सी हो रही हैं, खट्टी-खट्टी डकार आ रही हैं। मुहँ से पानी निकल रहा हैं, और अगर ये अम्लता और बढ़ जाये तो हाइपर एसिडिटी होगी, और यही पेट की अम्लता बढ़ते-बढ़ते जब रक्त में आती हैं तो रक्त अम्लता (ब्लड़ एसिडिटी) होती हैं।

और जब ब्लड़ में एसिडिटी बढ़ती हैं तो ये अम्लीय रक्त दिल की नलियो में से निकल नहीं पाता, और नलियो में ब्लॉकेज कर देता हैं। तभी दिल का दौरा होता हैं। इसके बिना दिल का दौरा नहीं होता। और ये आयुर्वेद का सबसे बढ़ा सच है जिसको कोई डॉक्टर आपको बताता नही, क्योकि इसका इलाज सबसे सरल हैं।

वागभट्ट जी लिखते हैं कि जब रक्त (ब्लड़) में अम्लता (एसिडिटी) बढ़ गई हैं। तो आप ऐसी चीजों का उपयोग करो जो क्षारीय हैं। आप जानते है दो तरह की चीजे होती हैं।

अम्लीय और क्षारीय (एसिड़ और एल्काइन)

अब अम्ल और क्षार को मिला दो तो न्यूट्रल(उदासीन) होती हैं सब जानते हैं।

तो वागभट्ट जी लिखते हैं कि रक्त की अम्लता बढ़ी हुई हैं तो क्षारीय(एल्काइन) चीजे खाओं। तो रक्त की अम्लता (एसिडिटी) न्यूट्रल

(उदासीन) हो जाएगी और रक्त में अम्लता न्यूट्रल(उदासीन) हो गई, तो दिल का दौरा की जिंदगी में कभी संभावना ही नही। ये हैं सारी कहानी।

अब आप पूछोगे जी ऐसे कौन सी चीजे हैं जो क्षारीय है और हम खाये...

आपके रसोई घर में सुबह से शाम तक ऐसी बहुत सी चीजे हैं जो क्षारीय हैं, जिन्हे आप खाये तो कभी दिल का दौरा ना आए, और अगर आ गया हैं तो दुबारा ना आए।

सबसे ज्यादा आपके घर में क्षारीय चीज हैं वह हैं लोकी, जिसे दूदी भी कहते हैं। अंग्रेजी में Bottle gourd । जिसे आप सब्जी के रूप में खाते हैं, इससे ज्यादा कोई क्षारीय चीज ही नहीं है। तो आप रोज लोकी का रस निकाल-निकाल कर पियो, या कच्ची लोकी खाओं।

प्रतिदिन 200 से 300 मिलीग्राम पियो, सुबह खाली पेट (शौच जाने के बाद) पी सकते हैं या नाश्ते के आधे घंटे के बाद पी सकते हैं। इस लोकी के रस को आप और ज्यादा क्षारीय बना सकते हैं, इसमें 7 से 10 पत्ते तुलसी के डाल लो , तुलसी बहुत क्षारीय हैं। इसके साथ आप पुदीने के 7 से 10 पत्ते मिला सकते हैं, पुदीना भी बहुत क्षारीय हैं। इसके साथ आप काला नमक या सेंधा नमक जरूर डाले, ये भी बहुत क्षारीय हैं। लेकिन याद रखे नमक काला या सेंधा ही डाले, वो दूसरा आयोडीन युक्त नमक कभी ना डाले।

2 से 3 महीने आपकी सारी हार्ट की ब्लॉकेज ठीक कर देगा। 21 वे दिन ही आपको बहुत ज्यादा असर दिखना शुरू हो जाएगा।

लौकी परीक्षण – आप लोकी पर नाखून लगाकर देख लीजिए की नाखून पूरा अंदर जाता हैं या नही।

यदि नाखून पूरा अंदर जाता हैं तो लोकी असली हैं।

अगर नाखून पूरा अंदर नही जाता हैं और वह केवल निशान बन जाता हैं तो लोकी इंजेक्शन लगाई हुई हैं।

कोई ऑपरेशन की आपको जरुरत नहीं पड़ेगी, घर में ही हमारे भारत के आयुर्वेद से इसका इलाज हो जाएगा। और आपका अनमोल शरीर और

लाखो रुपय ऑपरेशन के बच जाएँगे, और पैसे बच जायेगे। इन पैसो को आप किसी गौशाला में दान कर दे, डॉक्टर से अच्छा हैं किसी गौशाला में दान ने, हमारी गौ माता बचेगी तो भारत बचेगा।।

होम्योपैथी चिकित्सा

आमजन के मस्तिष्क में यह बात बहुत गहराई तक बैठी हुई हैं कि गंभीर इमरजेन्सी से होम्योपैथिक दवा का कोई नाता नहीं हैं क्योकि गंभीर इमरजेन्सी में यह नाकाम हैं लेकिन यह तथ्य पूर्णतः गलत हैं, कुछ विशिष्ट होम्योपैथिक दवाए गंभीर इमरजेन्सी को फौरन नियंत्रित करने में सक्षम हैं।

हड्डी टूटना – हड्डी टूटने पर होम्योपैथी दवा अर्निका 1M देना हैं, जो दर्द को दूर करता हैं। **अर्निका 200** की 2-2 बूंद हर आधा घंटे में तीन बार देना हैं।

अगर हड्डी टूट गई हैं तो टूटी हड्डी को पुनः जोड़ने के लिए अगले दिन एक दाना गेहूँ के बराबर चुना दहीं में मिलाकर दिन में एक बार 15 से 20 दिन तक देना हैं।

❖ मोच

अर्निका 200 की 2-2 बूंद हर आधा घंटे में तीन बार देना हैं।

❖ सामान्य चोट

शरीर के किसी भी भाग में बिना रक्त निकले चोट लगने या मुड़ जाने पर या मार लगने, गिरने पर अर्निका 200 की 2-2 बूंद हर आधा घंटे में तीन बार देना हैं।

❖ खून बहने पर

शरीर पर चोट लगने से खून बहने पर होम्योपैथी दवा **हाईपेरिकम 200** की 2-2 बूंद हर आधे घण्टे में तीन बार, यदि चोट ज्यादा हैं और खून बह रहा हैं तो हाईपेरिकम 1M 1-1 बूंद हर आधे घण्टे में तीन बार देना हैं।

❖ चोट लगने लेकिन खून ना बहने पर

अर्निका 200 की 2-2 बूंद हर आधा घंटे में तीन बार देना हैं।

❖ टिटनेस

लोहे की जंग लगी वस्तु से चोट लगने पर या वाहन से दुर्घटना होने पर टिटनेस का खतरा पैदा हो जाता हैं जो जानलेवा भी साबित हो सकता हैं, होम्योपैथी में टिटनेस के लिए दोनों विकल्प मौजूद हैं –

Hypericum 200 की 2-2 बूंद आधे घण्टे में तीन बार

❖ सांप के काटने पर चिकित्सा

सांप काटने पर **नाजा 30** हर दस मिनट में 2-2 बूंद तीन बार देना हैं। अगर ठीक हो रहा हैं, तो इसी को चालू रखना हैं। अगर समय ज्यादा हो गया या फर्क नहीं हैं तो नाजा 200 की 2-2 बूंद हर दस मिनट में तीन बार देना हैं। ठीक होने पर कोई भी दवा नहीं देना हैं।

यदि नाजा 200 से भी ठीक नहीं हैं तो नाजा 1M की 2 बूंद आधा कप पानी में डालकर एक चम्मच हर आधे घण्टे में तीन बार पिलाना हैं। अगर इससे भी ठीक ना हो तो नाजा 10M की आधा कप पानी में एक बूंद डाल कर एक चम्मच एक ही बार पिलाना हैं। जब नियंत्रण में आए तो गर्म पानी य मूंगदाल का उबला हुआ पानी देना हैं। खाना अगर देना हैं तो थोड़ी मूंगदाल की खिचड़ी दे सकते हैं।

❖ बिच्छू, मधुमक्खी के काटने पर, सूई या काटा लगने की चिकित्सा

बिच्छू के काटने पर **Sillicea 200** की एक बूंद 10-10 मिनट के अंतर पर तीन पर जीभ पर रखकर लेनी हैं। 10-10 मिनट पर एक – एक बूंद और आप देखेंगे कि वो डंक अपने आप निकल कर बाहर निकल कर आ जायेगा। सिर्फ तीन डोज में आधे घण्टे में आप रोगी को ठीक कर सकते हैं।

यह दवाई और भी बहुत काम आती हैं। अगर आप सिलाई मशीन में काम करती हैं तो कभी-कभी सूई चुभ जाती हैं और अन्दर टूट जाती हैं उस समय भी आप ये दवाई ले लीजिए। ये सूई को भी बाहर निकाल देगी। आप इस दवाई को और भी कई परिस्थितियों में ले सकते हैं जैसे कांटा लग गया हो, कांच घुस गया हो, ततैया ने काट लिया हो, मधुमक्खी ने काट लिया हो तो ये सब जो काटने वाले अन्दर जो छोड़ देते हैं उन सब के लिए आप इसको ले सकते हैं। बंदूक की गोली लगने पर गोली को बाहर निकालने के लिए इसका इस्तेमाल कर सकते हैं। बहुत तेज दर्द निवारक हैं और जो कुछ अन्दर छुटा हुआ हैं, उसको बाहर निकालने की दवाई हैं। बहुत सस्ती दवाई हैं। 5 मि.ली सिर्फ 10 रूपये की आती हैं। इससे कम से कम 50 से 100 लोगों का भला हो सकता हैं।

मकड़ी मलने पर – **लीडम पाल 200** दिन में 3 बार

❖ पागल कुत्ता काटने पर

कुत्ता कभी भी काटे, पागल से पागल कुत्ता काटे, घबराइए मत, चिंता मत करिए । दवा का नाम हं **Hydrophohinum 200** और इसको 10 – 10 मिनट पर जीभ में तीन ड्रोप डालना हैं। कितना भी पागल कुत्ता काटे आप ये दवा दे दीजिए और भूल जाइये कि कोई इंजेक्शन देना हैं। इस दवा को सूरज की धूप और रेफ्रीजिरेटर से बचाना हैं। रोबीज सिर्फ पागल कुत्ता काटने से ही होता हैं पर साधारण कुत्ता काटने से रोबीज नही होता। आवारा कुत्तों ने अगर काट दिया हैं तो राजीव भाई के अनुसार आप अपना मन का बहम दूर करने के लिए ये दवा दे सकते हैं लोकिन उससे कुछ नही होता वो हमारा मन का बहम हैं जिससे हम परेशान रहते हैं , और कुछ डर डाक्टरों ने बिठा रखा हैं की इंजेक्शन तो लेना ही पडेगा। अपने शरीर में थोड़े, बहुत Resistance सबके पास हैं अगर कुत्ते के काटने से उनके लार-ग्रंथी के कुछ वायरस चले भी गये हैं तो उनको खत्म करने के लिए हमारे रक्त में काफी कुछ है और वो खत्म कर ही लेता हैं। लेकिन क्योंकि मन में भय बिठा दिया हैं शंका हो जाती हैं हमको यकीन नही होता जब तक 20000-50000 खर्च नही कर लेते ये उस समय के लिए राजीव भाई ने ये दवा लेने की बात कही हैं। और इसका एक-एक ड्रोप 10-10 मिनट में जीभ पर तीन बार डाल के छोड़ दीजिए। 30 मिनट में ये दवा सब काम कर देगा।

कई बार कुत्ता घर के बच्चों के साथ खेल रहा होता हैं और गलती से उसका कोई दाँत लग गया तो आप उस जख्म में थोड़ा हल्दी लगा दीजिए पर साबुन से उस जख्म को बिल्कुल मत धोये नही तो वो पक जायेगा, हल्दी Antibiotic, Antipyretic, Antititetanatic, Antiinflammatory हैं।

❖ हार्ट अटैक

हार्ट अटैक (ह्रदय घात) जैसी गंभीर इमरजेंसी में होम्योपैथिक दवा **ACONITE 200** की 2-2 बूंद हर आधा घंटे में तीन बार देना हैं। अगर आपने इतना भी कर दिया तो रोगी की जान बच जायेगी,आगे रोगी को कही भी हॉस्पिटल में ले जाने की कोई जरुरत नही पडेगी।

❖ डायरिया, उल्टी या दस्त होने पर

NUX VOMICA 200 2-2 बूंद दिन में तीन बार सुबह, दोपहर व शाम को दो तीन दिन चालू रखना हैं।

हर्निया के लिए NUX VOMICA 1M 1-1 बूंद दिन में तीन बार प्रत्येक एक-एक घण्टे से फिर वापिस 15 दिन या फिर 15 दिन बाद तीन महीने तक।

❖ घात जाने पर

NUX VOMICA 1M सुबह खाली पेट प्रत्येक 1-1 घण्टे में तीन बार देना है।

❖ अपेन्डेक्स(Appendix)

NUX VOMICA 200 रात के भोजन के एक घण्टे बाद 2 बूंद फिर तीन दिन बाद 2 बूंदे (दस बार तक ले सकते हैं)

या

NUX VOMICA 30 – प्रतिदिन रात को एक बूंद

SULPHAR 200 – हफ्ते में एक दिन सुबह-दोपहर-शाम एक – एक बूंद दिन में तीन बार

नोट – अस्थमा के मरीज को कभी भी सल्फर नहीं देना

❖ स्वपन दोष

NUX VOMICA 200 रात को सोते समय 2 बूंद हर तीन दिन बाद फिर से ले सकते हैं। प्रतिदिन नहीं।

❖ पीलिया

हेपेटाईटस A,B,C,D,E के ईलाज

गेहूँ के दाने के बराबर **चूना** गन्ने के रस के साथ पान में लगाकर दिन में एक बार 10 से 12 न तक लेना हैं।

पीलिया होने पर **NUX VOMICA 30** की 2-2 बूंद दिन में तीन बार 10 से 12 दिन तक लेना हैं।

यदि पीलिया रोग की शुरुआत में ही रोगी को **ऐकोनाइट** औषधि दी जाए तो इससे पीलिया को रोग पूरी तरह समाप्त हो जाता हैं।

BERBERIS VULGARIS (Mother Tincher) की 10-15 बूंदों को एक चौथाई (1/4) कप गुनगुने पानी में मिलाकर दिन में चार बार (सुबह-दोपहर-शाम और रात) को लेना हैं।

❖ बवासीर, फिस्टला या भगन्दूर होने पर

एक केले के बीच से चीरा लगाकर चूना बीच में रख दें, फिर इसे खाए इससे बवासीर एकदम ठीक हो जाती हैं साथ में देशी गाय का मूत्र भी पीयें।

यदि रोग बढ़ गया हैं तो आपको साथ में ये होम्योपैथिक दवा भी खाना होगा

NUX VOMICA 30 – रोज रात को एक बूंद

SULPHAR 200 – हफ्ते में एक दिन सुबह – दोपहर-शाम एक-एक बूंद दिन में तीन बार

❖ गंभीर लकवा होने पर, रोगी को शरीर में सुन्नता, छूने पर कोई संवेदना नहीं होना, नसों में जकड़न

नसों में जकड़न और पक्षाघात या Paralysis में एक दवा का नाम हैं, **RHUSTOX – 30** जिस दिन पक्षाघात आता हैं रोगी को 15-15 मिनट पर तीन बार दो-दो बूंद मुंह में दे और इसी **RHUSTOX -30** को लगातार करते हुए रोज सुबह, दोपहर, शाम दें साथ में एक और दवा हैं।

CAUSTICUM 1M जिस दिन **RHUSTOX – 30** दिया दूसरे दिन **CAUSTICUM 1M** की दो-दो बूंद तीन बार दें। और **CAUSTICUM – 1M** को **RHUSTOX – 30** के आधे घंटे बाद देना हैं। ये RHUSTOX – 30 रोज की दवाई हैं, पर **CAUSTICUM -1M** को हफ्ते में एक दिन दो-दो बूंद तीन बार (सुबह, दोपहर, शाम) देनी हैं। ऐसे करके पक्षाघात के रोगी को दवा देंगे तो कोई एक महीने में ठीक हो जायेगा कोई 15-20 दिन में ठीक हो जायेगा, किसी को 45 दिन लगेगें और ज्यादातर दो महीने से ज्यादा नहीं लगेगे ठीक होने मे। अगर किसी को Paralysis आने के 15 दिन या एक महीने बाद से दवा दिया जाये तो वो रोगी तीन महीने में ठीक हो जाते हैं, तीन महीने से ज्यादा समय नही लगता।

.

❖ मिरगी

RHUSTOX - 30 को लगातार करते हुए रोज सुबह, दोपहर, शाम दें साथ में एक और दवा हैं। **CAUSTICUM 1M** जिस दिन RHUSTOX – 30 दिया दूसरे दिन CAUSTICUM 1M की दो-दो बूंद तीन बार दें। और CAUSTICUM – 1M को RHUSTOX – 30 के आधे घंटे बाद देना हैं। ये RHUSTOX – 30 रोज की दवाई हैं, पर CAUSTICUM -1M को हफ्ते में एक दिन दो-दो बूंद तीन बार (सुबह, दोपहर, शाम) देनी हैं।

एक दाना गेहूँ के बराबर चूना दहीं में मिलाकर दिन में एक बार 15 से 20 दिन तक देना हैं. CALCAREA PHOS 3X की 4 – 4 गोलियों को दिन में 3 बार रोगी को दे साथ में मिल सके तो नाक में सोते सम देशी गा का घी भी जरुर डाले।

❖ न्युमोनिया

न्युमोनिया में होम्योपैथिक दवा **ACONITE 200** की 2 बूंद कप पानी में डालकर एक चम्मच में दिन में तीन बार पिलाना हैं, केवल 1 ही दिन देना हैं।

❖ आँखों के रोग

- आँख की पलकों पर गुहेरी के लिए – **स्टेसिफेगिरिया 30** या हिपर सल्फ 1M
- निकट दृष्टि दोष के लिए – **फाइसोस्टिगमा 3X** या 6 दिन में 3 बार
- रतौंधी – **फाइसोस्टिगमा 3X** या 6 दिन में 3 बार
- मोतियाबिंद – **फॉसफोरस 200** सप्ताह में 1 बार तथा कल्केरिया फ्लोर 6 या 12X दिन में 3 बार
- दिनौंधी (यानि दिन में ना देख पाना)- **बोथरौप्स 30**, दिन में 3 बार और फॉसफोरस 200 सप्ताह में 1 बार

❖ आवाज बैठना

- पूरी तरह आवाज बैठने पर – **अर्जेमैट 30,** दिन में 3 बार
- ठंड़ी चीज खाने पर आवाज बैठना – **हिपर सल्फ 30**, दिन में 3 बार

❖ सौन्दर्य और होम्योपैथी

कई बार मस्से, त्वचा का ज्यादा खुरदरापन या चिकनाहट, अनचाहे बाल, बालों का असमय सफेद होना, त्वचा पर धब्बे, कील, मुँहासे, आंखों का अंदर को धंसे होना, आदि के कारण व्यक्ति कुरुप नजर आने लगता हैं।

- खुश्की व खुरदरी त्वचा के लिए जब खारिश के बाद दर्द महसूस हो – **सोराइनम 30 या 200**
- औरतों में आंखों के चारो ओर काले धब्बे जब किसी पुराने दुःख के कारण हो – **स्टेफिसेगिरिया 30 या 200**

- चेहरा पीला व साथ में चेहरे व सीने पर पीले या भूरे धब्बे – **सीपिया 30 या 200**
- रक्त की कमी के कारण पीलापन- **फेरम मैट 3X**
- त्वचा का रंग साफ करने के लिए – **सरसापैरिला 30**
- चेहरे पर निशान जो फोड़े-फुंसियों या मुहासों, आदि के कारण हो- **साइलीशिया 6X व काली फॉस 6X**
- चेहरे पर चेचक के दाग – **वैरिओलिनम 200, सारासिनिया 30, थायोसिनैमिनम 2X**

❖ भूख न लगना

खाना हजम न होना, कभी दस्त, कभी कब्ज, मुंह में पानी आना आदि।

- जब कोई खास कारण पता न चले – **लैसिथिन 3X**, दिन में 3 बार
- थोड़ा सा खाने से ही पेट भर जाए, गर्म खाना पीना अच्छा लगे, मीठा खाने की इच्छा, पेट में गैस भरी रहती हो- **लाइकोपीडियम 30, दिन में 3 बार**

❖ जीभ व मुंह के छाले

आमतौर पर कब्ज होने की वजह से मुँह व जीभ में छाले हो जाते हैं।

- मुँह में छाले, जिनमे बहुत दर्द हो- **हिपर सल्फ 30**, दिन में 3 बार या **बोरेक्स** की 2 बूंद

❖ छोटी माता

यह ज्वर तथा फैलने वाली छूत की बीमारी हैं, इसमें अनेक पारदर्शी स्राव भरे दाने होते हैं।

- रोग के शुरु होने पर तेज बुखार व बेचैनी – **एकोनाइट 6 या 30**, दिन में 4 बार
- दानों में जब बहुत खुजली हो – **रस टाक्स 6X या 30**, दिन में 3 बार

❖ सर्दी जुकाम

- जब सूखी ठंड़ी हवा लग कर रोग आया हो, ठंडक महसूस होना, सिर दर्द, आँखों से पानी, छीकें आना, सूखी खांसी, बार-बार बेचैनी तथा भय, खुली हवा में अच्छा लगता हैं – एकोनाइट 30, 3-4 खुराक दिन भर में दे
- चिड़चिड़ापन, तेज सर दर्द के साथ नजला जुकाम, नाक से बहुत पानी बहने के साथ होठ सुखा होना – ब्रायोनिया 30, दिन में 3-4 बार

❖ कब्ज

- साधारण कब्ज में – **नक्स वोमिका 30**, रोज सोते समय 4 बूंद, एवं सल्फर 30 रोज सुबह 4 बूंद
- मल बहुत कड़ा एवं आंव लिपटा हुआ हो – **ग्रेफाइटिस 30**, दिन में 3 बार

❖ खांसी

- नई सूखी खांसी, खासकर रात में बढ़ जाना, गले के भीतर खरखराहट, ठंड़ा पानी पीने की इच्छा – **एकोनाइट 30**, 2-3 घंटे के अंतर पर
- सुखी या बलगम वाली खासी, सर्दी लगने से बढ़ने वाली, पुरानी खांसी, दिन में कफ अधिक निकलना – **हिपर सल्फर 30**, दिन में 3 बार

- सीने में बलगम जमा होने पर भी न निकलना, साँस लेने में कष्ट, खाँसते खाँसते उल्टी जैसा होना, हाथ पाव अकड़ जाना, हाफने लगना **– इपेकाक 30, एंटीम टार्ट 30** दिन में 3-4 बार

❖ दमा

- एकाएक तेज दमे का आक्रमण – **एकोनाइट Q, इपिकैक Q,** 10-10 बूंद पहले 1 घंटे के अंतर से अदल-बदल कर व आराम आने पर 3-3 घंटे के बाद दे।
- दमा के प्रकोप को कम करने के लिए, जब दम घुटे, सांस ठीक से न ली जाए – **ब्लैटा ओ Q, सेनेगा Q, गिंड्रीलिया Q व कैशिया सोफोरा Q** बराबर मात्रा में मिला कर दें।

❖ दस्त

- **नक्स वोमिका 30,** दिन में 3 बार

❖ दिमागी कमजोरी

बहुत जटिल व पुरानी बीमारिया, जिनमें रोगी की जीवनी शक्ति क्षीण हो जाती हैं, स्नायुमंडल कमजोर हो जाता हैं, बहुत ज्यादा मानसिक परिश्रम, हस्तमैथुन, वंश परंपरा से आये दोष, आदि की वजह से दिमागी कमजोरी उत्पन्न हो सकती हैं।

प्रमुख दवा – **एसिड फॉस Q**, 5-10 बूंद पानी के साथ दिन में 3 बार

❖ कान का दर्द

- जब अचानक ठण्ड लग जाने से कान दर्द शुरू हुआ हो – एकोनाइट 30, हर 2 घंटे में
- असहनीय दर्द जो गर्म सेक से बढे – कैमोमिला 30, हर 2 घंटे पर
- अचानक दर्द शुरु होने पर – बेलाडोना 30, हर 2 घंटे पर

❖ एग्जीमा

- त्वचा खुश्क, व छिछड़ेदार रोगी के आँख की पलकें, कान, नाक के अगले हिस्से लाल हो – सल्फर 30, दिन में 2-3 बार
- त्वचा पर दाने व फुंसियों के कारण अत्याधिक खुजली हो – रस टाक्स 30, दिन में 3 बार
- एग्जीमा की बायोकैमिक दवा – कैल्केरिया सल्फ 6X, दिन में 4 बार

❖ अनिद्रा

- **कैल्केरिया कार्ब 30** , दिन में तीन तीन घंटे के अंतराल में सेवन

❖ मुँह, दांत और गले के रोग

- मसूढ़े सूजकर मुलायम हो गये हो, मुहं से बदबू – **मर्क सौल 6**
- मसूढ़े फूलना व उसमे पस निकलना – **सिस्टस 30**
- मुँह में लार बनना बंद हो जाना, गला सूख जाना – नक्सवोमिका 6
- किसी भी प्रकार दांतों का दर्द – **प्लैण्टेगो 3X** व प्लैण्टेगो के मदरटिंचर को मसूढ़ो पर लगाने से लाभ मिलता हैं।
- हलकापन दूर करने के लिए – **स्ट्रैमोनियम 30**

- गले से संबंधित विभिन्न लक्षण जैसे- गला खुश्क होना, गलें में दर्द, लार को निगलने की इच्छा, टांसिल का भीतर तथा बाहर से सूज जाना और दर्द होना – **मर्क सौल** औषधि की 30 शक्ति का प्रयोक करना चाहिए।
- मोटापे के लिए – **ऐमोन-ब्रोम** की 3X मात्रा, **कैल्केरिया-कार्ब** की 3 से 6 शक्ति तथा **कैल्के आर्स** की प्रति 2 ग्रेन मात्रा प्रत्येक 8 घंटे में सेवन करें।

❖ पेट के रोग

- पेट दर्द के लिए – **ऐकोनाइट 30**
- पेट के कीड़ो के लिए – **स्टैनम 6 या 30**
- पेट के सभी रोगो के लिए – **नक्सवोमिका 30**

❖ पुरुष रोग

- शरीर और मन की सुस्ती, शरीर कमजोर होना, जननेन्द्रिया की कमजोरी, स्वप्रदोष पीडित के लिए – **एग्नस कैक्टस 6 शक्ति**
- कामवासना पर नियंत्रण न रख पाना, हस्तमैथुन करने पर मजबूर होना – **ओरिगैनम 3 शक्ति**
- संभोग क्रिया में सफल न होना, नपुंसकता आ जाने पर - **फास्पोरस 30 या 200 शक्ति**
- नपुंसकता व वीर्यपात दूर करने के लिए – **लाइकोपोडियम 30 या 200 या 1M**

❖ चोट,मोच, फोड़ा तथा फुंसियां

- दाद से पीड़ित रोगी को **बैसीलीनम** औषधि की 30 शक्ति पहले एक सप्ताह तक सेवन करना चाहिए, इसके बाद इस औषधि की 200 शक्ति का प्रयोग सप्ताह में एक बार 4 सप्ताह तक करना चाहिए और फिर महीने में एक बार इस औषधि की 1M मात्रा का प्रयोग 5-6 महीने तक करना चाहिए। इस औषधि से

दाद ठीक होने का साथ सिर में रूसी समाप्त हो जाती हैं एवं बाल झड़ने बंद हो जाते हैं।

- चेहरे के मुहांसों को दूर करने के लिए – **कैलि-ब्रोम 30**
- चेहरे पर फुंसियां होने पर, नाक, ठोड़ी पर फुंसियां होने पर – **ऐस्टोरियास-रूबेन्स 6** शक्ति
- यदि रोगी के चेहरे पर होने वाली फुंसियों की काफी चिकित्सा करवाने के बाद भी कोई लाभ नही – **आर्से-आयोडाइड 3X**
- गर्म प्रकृति के रोगियों के बाल झड़ने पर – **फ्लोरिक ऐसिड़ 6** या 30 शक्ति
- उम्र से पहले बाल सफेद होने पर – **ऐसिड़ फास**
- बालों में रूसी, खुश्की, पपड़िया जम जाना, खुजली होना – **मेजेरियम 6 या 30 शक्ति**
- सिर में रूसी के साथ, बालों का बहुत अधिक मात्रा में झड़ना – **फॉस्फोरस 30 शक्ति**

❖ अर्थराइटिस

- गठिया रोग की शुरुआत में – **ऐकोनाइट 30**
- रोगी में अचानक ही गठिया दर्द होने पर, उसके जोड़ो में तेज दर्द होता हैं - 2 चम्मच गर्म पानी में 5 बूंद **अर्टिका यूरेन्स** , हर 4 घंटे के अन्तर पर। इसके साथ गर्म पट्टी पर कोलचिकम औषधि के मूलार्क को 20-25 बूंद की मात्रा डालकर दर्द वाले स्थान पर लगाने से लाभ मिलता हैं।

❖ पित्त रोग

- त्वचा पर लाल, पीले रंग के चकत्तेदार दाने होना, खुजली होना – **एपिस औषधि** की 1x, 3x या 6 शक्ति का उपयोग करे। 2 दिन बाद लाभ न मिले तो **क्लोरेलम औषधि** की 3x मात्रा का सेवन करें। औषधि का सेवन 8 घंटे के अंतर में करें।

- त्वचा पर चकत्तेदार दाने व डंक मारने जैसा दर्द – **अर्टिका 3X** हर चार घंटे में सेवन
- पित्त पथरी में दर्द होने के साथ जिगर में भी दर्द होना – **कार्डूयस-मेरियेनम मदर टिंचर** औषधि की 5 से 10 बूंद की मात्रा दिन में 3 – 3 घंटे के अंतराल पर ले।
- पित्त की पथरी के किसी भी लक्षणों के लिए एवं दर्द कम करने के लिए – **अर्निका 3X या 6 शक्ति**

❖ अन्य होम्योपैथिक दवाइयां

- चाय छोड़ने के लिए – **ARSENIC 200**
- गुटखा, तंबाकू, सिगरेट, बीड़ी छोड़ने के लिए – **PHOSPHORUS 200**
- बुखार के लिए – **OCIMUM 200**
- पथरी के लिए – **BERBERIS VULGARIS**
- बिस्तर पर पेशाब करना – **पल्साटिला 30**
- मूत्रनली में जलन व दर्द होने पर – **अर्निका 3X**
- मूत्र अवरोध के लिए – **CANTHRIS – 200** की 2-2 बूंद दिन में 3 बार
- डायरिया व फूड़ प्वायजनिंग होने पर – **NUX VOMICA – 200**, 2-2 बूंद, 3 बार

❖ सौन्दर्यवर्धक नुस्खे

सौन्दर्य प्रसाधनों के दिन-दूने रात चौगुने बढ़ते बाजार को देखकर यह अंदाजा लगाया जा सकता हैं कि लोग सुन्दरता के लिए कितने परेशान हैं। स्त्री पुरूष यहाँ तक कि नई पीढ़ी के बच्चे तक सुन्दर दिखने के लिए मेकअप के नए-नए तरीके आजमाने में लगे हैं। सुन्दरता के प्रति इतनी जागरूकता शायद पहले कभी नहीं रही। यदि इतनी ही जागरूकता

समूचे स्वास्थ्य को लेकर लोगों में होती तो चिन्ता की विशेष बात नहीं थी। लेकिन दुर्भाग्य से लोग स्वास्थ्य के प्रति पूरी मनमानी करते हुए भी कृत्रिम प्रसाधनों के सहारे अपना सौन्दर्य निखारना चाहते हैं। अब कौन समझाय कि हँसना और गाल फुलाना, दोनों एक साथ नहीं हो सकते हैं। यदि कुछ लोग यह सोचते हों कि वे स्वास्थ्य के प्रति पूरे लापरवाह रहकर भी अपने सौन्दर्य की हिफाजत कर लेंगें तो निरा भ्रम के ही शिकार हैं। बाजारू सौन्दर्य प्रसाधनों का नकली आवरण असलियत को कितनी देर छुपाएगा? वास्तव में सच्चे सौन्दर्य का रहस्य तो अच्छे स्वास्थ्य में ही छुपा हैं। स्वास्थ्य निखरेगा तो सौन्दर्य में अपने आप निखार आ जायेगा, यह तय हैं।

कहने का सीधा सा अर्थ यह हैं कि अगर सौन्दर्य चाहिए तो स्वास्थ्य को सही-सलामत रखने का इन्तजाम भी अनिवार्यता करना ही पड़ेगा। अब सवाल यह हो सकता हैं कि स्वास्थ्य ठीक रखने के लिए किया क्या जाए? तो इसका सीधा सा उत्तर हैं कि दिनचर्या सुधार ली जाए, तो बहुत कुछ ठीक हो जाएगा।

दिनचर्या में आहार, निद्रा और व्यायाम पर ध्यान देना सबसे महत्वपूर्ण बातें हैं। जिन्हें अपने सौन्दर्य – रक्षा की चिन्ता हैं उन्हें शुद्ध सात्विक शाकाहार अपनाना चाहिए। दाल, चावल, गेहूँ, जौ, बाजरा आदि विविध अन्नों के साथ हरी साग,-सब्जी, फल व सलाद की समुचित मात्रा अच्छे स्वास्थ्य के लिए आवश्यक हैं। यह जरूरी नहीं हैं कि स्वास्थ्य सुधारने के लिए आप महँगे फल-मेवे की तरफ ही भागें। मौसम के अनुसार मिलने वाले ढेरों सस्ते फल, सब्जियाँ आदि हैं जिनका उपयोग अपनी शारीरिक प्रकृति को देखते हुए किया जाए तो स्वास्थ-रक्षा का काम बखूबी हो सकता हैं।

आहार के विषय में यह ध्यान देने वाली बात हैं कि वर्तमान में जो लोगों की दिन भर कुछ न कुछ खाते रहने की आदत बढ़ रही हैं, यह गलत हैं। इसके अलावा 'फास्ट फूड़' संस्कृति ने आहार के मामले में और भी ज्यादा भ्रष्टाचार फैला दिया हैं। अगर अपने स्वास्थ्य व सौन्दर्य की हिफाजत करनी हैं तो इन आदतों को भी सुधारना ही पड़ेगा। दिन भर में मुख्य भोजन सिर्फ दो बार करना ही सेहत की दृष्टि से उचित हैं।

यदि दोपहर 12 बजे तथा शाम 8 बजे के आस-पास भोजन करने की आदत हो तो सबेरे 8 बजे और तीसरे पहर 4 बजे के आस-पास हल्का सुपाच्य नाश्ता लिया जा सकता हैं। वैसे शाम का भोजन सूर्यास्त तक कर लेना श्रेयस्कर हैं। जो लोग दोपहर का भोजन जल्दी करते हैं, वे सबेरे नाश्ते की आदत न बनायें तो अच्छा हैं। भोजन के साथ ढेर सारा पानी पीने की भी लोगों की अक्सर गलत आदत देखने को मिलती हैं। यह आदत एक न एक दिन पाचन संबंधी विकारों का कारण अवश्य बनती हैं। भोजन में यदि रोटी आदि सूखी चीजें ज्यादा मात्रा में हों, तो ही बीच-बीच में यदा –कदा एकाध घूँट पानी लिया जा सकता हैं, अन्यथा भोजन के कम से कम डेढ़ दो घंटे बाद ही पर्याप्त मात्रा में पानी पीना उचित हैं। स्वास्थ्य की दृष्टि से दिन भर में कम से कम 7-8 गिलास पानी अवश्य पीना चाहिए। दोपहर के भोजन के बाद आधा घंटा विश्राम तथा रात के भोजन के बाद लगभग आधा घंटा टहलने की आदत स्वस्थय के लिए लाभप्रद हैं।

आहार के बाद निद्रा पर भी विशेष ध्यान देने की जरूरत हैं। रात देर तक जागने तथा सवेरे देर तक सोने की आदत आजकल आम बात हो गई हैं। यदि कोई विशेष विवशता न हो तो रात 10 बजे तक सो जाना तथा सवेरे 4-5 बजे तक जाग जाना आदर्श स्थिति हैं। अलबत्ता, कुछ लोगों की शारीरिक प्रकृति ऐसी भी हो सकती हैं, जिन्हें नींद का समय कुछ कम या ज्यादा भी करना पड़ सकता हैं। सामान्य नियम यह हैं कि जितनी नींद से मन और शरीर में प्रफुल्लता और ताजगी बनी रहे, उतनी नींद पर्याप्त हैं।

आहार और निद्रा के बाद व्यायाम अथवा शारीरिक श्रम सबसे जरूरी चीज हैं। शरीर को सुडौल तथ कार्यश्रम बनाए रखने के लिए व्यायाम वास्तव में अनिवार्य हैं । जो लोग व्यायाम या शरीर श्रम पर पर्याप्त ध्यान नहीं देते वे पौष्टिक आहार का भी उचित लाभ नहीं ले सकते। खाया पिया शरीर में अच्छी तरह हो, इसके लिए व्यायाम या श्रम जरूरी हैं। स्वास्थ्य और सौन्दर्य रक्षा के लिए प्रतिदिन एकाध घंटे का समय व्यायाम के लिए अवश्य दिया जाना चाहिए। योगासन-व्यायाम की किसी अच्छी पुस्तक से इस विषय में जानकारी ली जा सकती हैं। बेहतर

हैं कि किसी योगासन- व्यायाम केन्द्र या विशेषज्ञ व्यक्ति से उचित विधि से प्रशिक्षण लेने के बाद ही इसे दिनचर्या में शामिल किया जाए।

अन्त में स्वास्थ्य और सौन्दर्य की दृष्टि से ब्रह्मचर्य पालन पर भी किंचित संकेत कर देना आवश्यक हैं। वैसे ब्रह्मचर्य के व्यापक अर्थों में आहार, निद्रा, व्यायाम जैसी चीजें भी शामिल हैं, परन्तु यहाँ ब्रह्मचर्य का उल्लेख वीर्य-रक्षा के विशेष अर्थ में किया जा रहा हैं। विवाहित लोगों के लिए सिर्फ इतना संकेत पर्याप्त हैं कि अगर उन्हें स्वास्थ्य और सौन्दर्य को बरकरार रखना हैं तो वे स्त्री-संसर्ग के मामले में ऋतुगामी बनें, अर्थात् अति करने से बचें और संयम से काम ले। सांस्कृतिक मूल्यों के अनुसार जो ऋतुगामी हैं वह समझिए कि ब्रह्मचारी ही हैं। अविवाहित युवाओं के लिए तो खैर हर प्रकार से ब्रह्मचर्य पालन अनिवार्य हैं। भारतीय संस्कृति में यदि 25 वर्ष की आयु तक ब्रह्मचर्यपूर्वक विद्या प्राप्ति का संदेश दिया गया हैं तो इसका वास्तव में बहुत व्यापक उद्धेश्य हैं। जिसने युवावस्था में ब्रह्मचर्य का मन, वचन, कर्म से समुचित पालन किया, उसका पूरा जीवन ही सौन्दर्यता से परिपूर्ण, आनन्दमय और तेजस्वी हो जाता हैं। महापुरूषों के जीवन-चरित्र पढ़ने से इसके ढेरों प्रमाण मिल जाते हैं। आज अगर उपभोक्तावादी संस्कृति के प्रवाह के चलते ब्रह्मचर्य विनाश की परिस्थितियाँ दिख रही हैं तो यह हम सबके लिए ही चिन्ता का विषय होना चाहिए। यहाँ पृष्ट सीमा के नाते ब्रह्मचर्य पालन की विस्तार से चर्चा न करके सिर्फ कुछ संकेतिक बातें ही कही गई हैं। वैसे जिनको ब्रह्मचर्य पालन का वैज्ञानिक तरीके से महत्व जानना हो, उन्हें डॉ. सत्यव्रत सिंद्धान्तालंकार लिखित 'ब्रह्मचर्य-संदेश' नामक पुस्तक एक बार अवश्य पढ़नी चाहिए।

चेहरे को सुन्दर बनाने के लिए कुछ घरेलू नुस्खे

दरअसल चेहरे के सौन्दर्य का असली अर्थ यह हैं कि चेहरा स्वस्थ हो तथा ओज और ताजगी से परिपूर्ण रहें। चेहरे के स्वास्थ्य और सौन्दर्य सुधारने का यह भी अर्थ नहीं हैं कि यह कोई एकदम से अलग विषय हैं। सही बात यह हैं कि अगर आपका शरीर स्वस्थ हैं तो स्वास्थ्य की झलक चेहरे पर भी दिखाई ही देगी। हाँ, थोड़ी अतिरिक्त देखभाल करके चेहरे की चमक, दमक और रौनक अवश्य बढ़ायी जा सकती हैं।

- चेहरे पर काली मिट्टी का लेप लगाएं, यह ऊपरी चिकनाहट दूरकर मृत त्वचा को हटाती हैं।
- नीम की जड़ को महीन पीसकर लेप करने से मुहाँसे जल्दी ठीक होते हैं।
- एक छोटा चम्मच जौ का आटा, आधा चम्मच चंदन पाउडर, चुटकी भर हल्दी लेकर नींबू के रस में घोल बनाएं तथा चेहरे पर लगाकर आधे घण्टे बाद धो लें।
- पहले चेहरा ठण्डे पानी से धो ले और फिर गर्म पानी में तौलिय गीला करके चेहरे पर रखकर भाप सेंक करें। इसके तुरंत बाद ठण्डे पानी में भीगा तौलिया चेहरे पर रखें। चेहरे को तैलीय न होने दें। कुछ दिनों के प्रयेग से मुहाँसों से आसानी से छुटकारा मिल जाएगा।
- त्वचा का स्वास्थ्य बनाए रखने के लिए आँवला, कच्चा नारियल, मक्खन-मिश्री, सलाद, संतरे जैसी चीजें विशेष लाभप्रद हैं। चूने के पानी का शर्बत त्वचा को स्वस्थ रखने में मदद करता हैं। इसको बनाने का तरीका यह है कि खाने का चूना पानी में भिगोकर 4-5 दिन तक रख दें। इसे दिन में 2-3 बार साफ लकड़ी से हिलाकर चला दिया करें। पाँचवे दिन ऊपर का निथरा हुआ पानी अलग कर लें। इसमें शक्कर मिलाकर शर्बत योग्य चाशनी बनाकर ठण्डा करके बोतल में भर लें। इस शर्बत को भोजन के बाद दोनों समय एक-एक चम्मच की मात्रा में 40 दिनों तक सेवन करना चाहिए।
- जिन महिलाओं के चेहरे व होठों के ऊपर घने रोएं हों। उन्हें बेसन, मैदा, शहद और नींबू का रस 1-1 चम्मच लेकर एक में मिलाकर चेहरे पर लेप करना चहिए । लेप सूखने लगे तो मसलकर छुड़ा दें। इस प्रयोग से धीरे-धीरे अनावश्यक बालों की समस्या से निजात मिल जाएगी। इसके अलावा चेहरे की त्वचा भी मुलायम, चिकनी और चमकीली बन जाएगी।
- नींबू का रस और तुलसी के पत्तों का रस समान मात्रा में मिलाकर झाँइयों पर लगाने से झाँइयों से मुक्ति मिल जाती हैं। इससे मुहाँसे भी समाप्त होते हैं।

- चेहरे पर निखार लाने के लिए एक चम्मच चूने के पानी में थोड़ा शहद मिलाकर लेप करें और लगभग आधे घण्टे बाद चेहरा धो लें।
- काली कसोंदी का रस नींबू और तुलसी पत्तों के रस में मिलाकर ताँबे की कटोरी में भरकर धूप में रख दें। यह घोल जब गाढ़ा हो जाए तो मुहाँसों पर लगाएं, काफी लाभ होगा।
- दो चम्मच दही में एक चम्मच मसूर की दाल भिगोएं। दाल फूल जाए तो पीसकर इसमें थोड़ा सा मक्खन और चुटकी भर हल्दी मिलाकर चेहरे व गर्दन पर लगाएं। लगभग आधे घण्टे बाद गुनगुने पानी से चेहरा धो लें। नियमित यह प्रयोग करने से चेहरे की स्निग्धता और चमक बढेगी।
- मलाई में नींबू का रस मिलाकर 10-15 मिनट तक चेहरे की मालिश करें। कुछ देर रूककर चेहरा धो लें। कुछ दिनों के प्रयेग से चेहरा दमकने लगेगा।
- आँखों के नीचे काले गड़ढे पड़ जाएं तो एक भाग नीबूं के रस में चार भाग पानी मिलाकर मालिश करते हुए धोएं। थोड़े दिनों में स्याहपन मिटने लगता हैं। या फिर सुबह की मुहँ की लार आँखों के नीचे लगाये।
- एक-दो चम्मच बेसन में तिल का तेल मिलाकर चेहरे पर लगाएं तथा मलकर छुड़ा दें। चेहरे की आभा बढेगी।
- चेहरे पर चेचक के दाग हों तो मुरदार-श्वंग में नींबू का रस मिलाकर लगाना चाहिए। इस प्रयोग से गहरे दाग होंगे ते हल्के हो जायेगें और हल्के दाग होंगे तो समाप्त हो जाएंगे।
- माता के दाग दूर करने के लिए नारियल के तेल में कपूर मिलाकर मालिश करें।
- खीरा व ककड़ी का रस मिलाकर मलने से आँखों के नीचे का स्याहपन मिटता हैं।
- ग्लिसरीन, नींबू का रस तथा गुलाबजल बराबर मात्रा में लेकर घोल बनाकर रख लें। सर्दी के दिनों में चेहरे पर लगाने का यह अच्छ लोशन हैं। त्वचा की खुश्की दूर तो होगी ही, त्वचा के रोग भी खत्म होंगे।

- संतरे और नींबू के छिलके सुखाकर महीन पीसें तथा इसमें दूध मिलाकर गाढ़ा लेप बनाएं। इसे चेहरे या पूरे शरीर पर लगाकर सूखने दें फिर स्नान करें। शरीर कान्तिमान होने लगेगा।
- नींबू व संतरे के सूखे छिलकों के चूर्ण में दही, बेसन तथा गुलाबजल मिलाकर लेप बनाएं तथ चेहरे पर मलें। मुहासे और झाँइयों से छुटकारा मिलेगा। यदि इसे पूरे शरीर में उबटन की भाँति लगाया जाए तो त्वचा का रंग साफ होकर मुलायमियत आती हैं।
- नींबू का रस, शहद, मैद और बेसन चारों समान मात्रा में लेकर किंचित पानी के साथ गाढ़ा लेप बनाकर कुछ देर तक चेहरे पर अच्छी तरह मलें। नियमित प्रयोग से कुछ दिनों में चेहरे से अनावश्यक रोएं साफ हो जाएंगे।
- सूखे आँवलों के कपड़छन चूर्ण में उचित मात्रा में दही मिलाकर चेहरे पर अच्छी तरह लगाकर सूखने दें। सूखने के बाद लेप को मसलकर छुड़ा दें। अब गर्म पानी से भीगे तौलिए से चेहरे की सेंक करें। कुछ दिनों के प्रयोग से मुहाँसे तो ठीक ही होंगे, चेहरा साफ, सुंदर, चमकदार भी दिखेगा।
- रात सोने से पूर्व चेहरे पर मलाई मलने से स्निग्धता बढ़ती हैं।
- काली मिर्च, लाल चंदन तथा जायफल समान भाग लेकर पानी में पीसकर चेहरे पर लगाने से मुहाँसों से छुटकारा मिल जाता हैं।
- गोबर के रस में पीसकर लेप करने से त्वचा की विकृतियाँ ठीक हो जाती हैं और वर्ण निखरता हैं।
- त्वचा रूखी-सूखी रहती हो तो आधा चम्मच शहद में आधा चम्मच जैतून का तेल तथा आधा चम्मच पिसी मुल्तानी मिट्टी मिलाकर गाढ़ा लेप बनाकर चेहरे पर लगाएं तथा आधा घण्टा बाद धो दें।
- फटे होंठों पर अरण्डी के तेल में गुलाबजल और शहद मिलाकर लगाये या फिर नाभि पर नीम का तेल लगाने से होठ मुलायम होते हैं।

- सूर्य की गर्मी से चेहरे की त्वचा झूलस जाए तो दही में गुलाबजल मिलाकर लगाएं। खीरा के रस में ग्लिसरीन मिलाकर लगाने से भी फायदा होगा।
- दो तोला दूध मे चार कली लहसुन उबालकर चेहरे पर मलने से चेहरा खिल उठता हैं।
- पलकों पर सोते समय एरण्ड के तेल की हल्की मालिश करने से पलकें घनी होती हैं।
- दाँतों को स्वस्थ और सुन्दर बनाए रखने के लिए नियमित रूप से नीम या बबूल की दातून करना श्रेष्ठ उपाय हैं।
- भोजन व नाश्ते के बाद 1 गिलास पानी में आधे चम्मच नमक घोलकर कुल्ला करते रहने से भी दाँत निरोगी रहते हैं।
- दाढ़ी बनाने के लिए , पहले गर्म पानी से चेहरा भिगो लीजिए, इसके बाद थोड़ा सा कच्चा दूध लेकर चेहरे पर अच्छी तरह मलिए। अब रेजर चलाइए, एकदम चिकनी दाढ़ी बनेगी। दाढ़ी बनाने के बाद क्रीम वगैरह लगाने की जरूरत एकदम समाप्त हो जाती हैं, क्योंकि कच्चा दूध अव्वल दर्जे का 'क्लीनिंग एजेंट' हैं। कच्चे दूध के इस्तेमाल से चेहरे की स्निग्धता और सौन्दर्य में वृद्धि होगी, सो अलग।
- स्नान करने के लिए, एक नींबू एक छोटी कटोरी भर कच्चे दूध में निचोड़ दीजिए, बस अच्छे से अच्छे साबुन से भी बेहतर स्नान सामग्री तैयार हैं। नींबू निचोड़ने के बाद जब दूध फट जाए तो एक साफ सूती कपड़े का टुकड़ा इसमें भिगोकर शरीर पर अच्छी तरह रगड़ते हुए फेरिए और स्नान कर लीजिए। यह हैं आपका एकदम सौ प्रतिशत सम्पूर्ण स्नान।

काले-घने और घुँघराले बालों के लिए कुछ प्रयोग

बालों को स्वस्थ रखने के लिए आहार-विहार पर ध्यान देना सबसे जरूरी बात हैं। स्वास्थ्य के लिए जरूरी आहार-विहार की पर्याप्ति चर्चा विभिन्न

प्रकरणों में आ चुकी हैं। किसी विशेष बीमारी की वजह से बालों के पकने या झड़ने की समस्या हो तो उसका इलाज कराएं। बालों की समस्याओं से निजात पाने के लिए होम्योपैथी में बहुत ही कारगर इलाज मौजूद हैं, बशर्ते लक्षणों से मेल खाती उपयुक्त दवा का चयन हो जाए। जड़ी-बूटियों से आंतरिक चिकित्सा के लिए कुछ कारगर नुस्खे तो खैर आगे दिए ही जा रहे हैं।

आंतरिक चिकित्सा के साथ-साथ बालों की बाहरी देखभाल भी जरूरी हैं, पहली बात यह कि सिर की मालिश प्रतिदिन या एकाध दिन के अंतर पर अवश्य करें। इससे त्वचा में रक्त संचार सुचारू रूप से होगा और बालों की जड़ो तक पोषण आसानी से पहुँचेगा। मालिश के लिए आए दिन तेल बदल-बदलकर न इस्तेमाल करें। कोई एक अपने अनुकूल अच्छा तेल चुन लें और नियमित इसी से मालिश करें। सिर धोने की कई देशी विधियाँ आगे दी गई हैं, उन्हें अपनाएँ तो अच्छा लाभ मिलेगा। धूम्रपान, क्रोध, अधिक रात्रि जागरण, वनस्पति घी, तेल, मिर्च, मसालों से जितना बच सकें, उतना ही बेहतर रहेगा। खान-पान का सुधार रखते हुए भोजन में आँवले का नियमित प्रयोग बालों की सेहत के लिए विशेष लाभप्रद हैं। आँवले के स्थान पर आमलकी रसायन का भी प्रयोग करके लाभ उठाया जा सकता हैं। इतनी सावधानियों के साथ आप जरूरी लगे तो नीचे दिए जा रहे नुस्खें आजमाएं और बालों की समस्याओं से निजात पाएं।

- आपके बाल झड़ना शुरू हो रहें हो तो आँवले के रस में शहद मिलाकर सिर में मालिश करें।
- आँवला चूर्ण मेंहदी के साथ पीसकर बालों में लेप करने से बाल घने और काले होते हैं।
- पिसी हुई सूखी मेंहदी 1 कप, कत्था 1 चम्मच, दही 1 चम्मच, नींबू का रस 1 चम्मच, पिसा कॉफी पाउडर 1 चम्मच, आँवला चूर्ण 1 चम्मच, ब्रह्मी बूटी का चूर्ण 1 चम्मच, सूखे पोदीने का चूर्ण 1 चम्मच ।
- इन सभी चीजें को एक में मिलकर गाढ़ा लेप बन सकें, इतने पानी में भिगों दें। दो ढाई घण्टे बाद इस लेप को सिर में बालों की

जड़ों तक लगाएं और घण्टे भर बाद सूख जाने पर सिर को मुल्तानी मिट्टी या बेसन से धो दें। इस प्रयोग से आपके बाल काफी सुंदर दिखेंगे। बालों में रंग न लाना हो तो कत्था और कॉफी पाउडर का इस्तेमाल न करें। बालों को सुंदर, लंबे, घने और काले बनाए रखने का यह एक अच्छा उपाय हैं, बशर्ते साबुन का प्रयोग बंद कर दिया जाए।

- उचित आहार-विहार के साथ एक चम्मच साबुत काले तिल तथा एक चम्मच भृंगराज पंचांग कपड़छन चूर्ण करके फाँक लें तथा ऊपर से ताजा पानी पिएं। 6 माह तक निरंतर यह प्रयोग करने से बालों का असमय पकना व झड़ना रूकेगा इस के साथ सायंकाल सोने से पूर्व सूर्यतप्त नीले नारियल तेल की भी मालिश करें तो अच्छा परिणाम मिलेगा।

- 200 ग्राम सूखे आँवले, 150 ग्राम शिकाकाई, 100 ग्राम कपूर कचरी, 100 ग्राम नागरमोथा, 40 ग्राम रीठा तथा 40 ग्राम कपूर लेकर सबका महीन कपड़छन चूर्ण बनाकर रख लें।
- इसमें से 50 ग्राम चूर्ण लेकर लगभग 400 ग्राम उबलते पानी में 15-20 मिनट तक भिगोएं। तदन्तर मसल-छानकर इस जल से बालों में जड़ों तक मलें। इस प्रयोग से बाल मजबूत होते हैं, उनका झड़ना रूक जाता हैं तथा काले, मुलायम बने रहते हैं। इससे लीक-जूँ भी नष्ट होती हैं।
- चमेली के पत्ते, चित्रक के पत्ते, लाल कनेर के पत्ते तथा करंज के पत्ते- प्रत्येक 250-250 ग्राम लेकर जल में पीसकर कल्क बनाएं। अब 4 किलो तिल का तेल लेकर इसमें कल्क मिलाकर 16 किलो पानी डालकर पकाएं। तेल सिद्ध हो जाने पर छानकर रख लें।

  इस तेल की मालिश से सिर या दाढ़ी के, जहाँ भी बाल उड़ गए हों, वहाँ जल्दी ही पुनः उगने लगते हैं। इस तेल

की कुछ दिनों तक नियमित रूप से रूई के फोहे से मालिश करनी चाहिए।

बाल चकत्तों के रूप में उड़ गए हों, गंज हो या पक रहे हों तो निम्न चिकित्साक्रम अपनाना चाहिए –

1. इसके 1 घण्टे बाद 3 ग्राम शतावरी चूर्ण 10 ग्राम त्रिफला घृत में मिलाकर दूध के साथ प्रातः तथा इसी तरह सांय सेवन करें।
2. त्रिफला, काले तिल तथा भृंगराज सभी सम्भाग लेकर चूर्ण बनाकर इसके बराबर पिसी मिश्री मिलाकर रख लें। इसमें से 10 ग्राम चूर्ण की एक मात्रा भोजन के बाद लें।
3. सिर में प्रतिदिन सांयकाल सोने से पूर्व भृंगराज तेल की मालिश करें।
4. यूँ चाय पीना स्वास्थ्य के लिए नुकसानदेह हैं। परंतु यदि आप आदतवश चाय पीते ही हैं तो चाय बनाने के बाद चाय की पत्ती का एक अच्छा इस्तेमाल कर सकते हैं। उबली हुई चाय पत्ती को फेंकने के बजाए इसे पुनः उबालकर छान लें और ठण्ड़ा होने दें। अब इसमें नींबू का रस मिलाकर बालों में लगाएं तथा मल-मलकर सुखाएं, फिर धो डालें। इससे बाल साफ और चमकदार होते हैं।
5. नींबू, संतरे का रस और दही मिलाकर बालों में मलें और पानी से धो दें। यह प्रयोग बालों को सुन्दर और घना बनाने में उपयोगी हैं।
6. किसी खेत या तालाब में साफ जगह पर खोदकर 1 फुट नीचे की मिट्टी निकालकर रख लें। काली मिट्टी हो तो अति उत्तम। आवश्यकता भर यह मिट्टी पानी में गलाकर कंकड़-पत्थर छानकर साफ घोल बनाएं। इस घोल से नित्य सिर धोने से बाल खिल उठते हैं और घने, लम्बे, मुलायम बने रहते हैं।
7. दही में नींबू का रस मिलाकर बालों में मलें तथा धूप में सुखाएं। सूखने पर धो दें। इससे बाल हल्के-फुल्के और फूले-फूले से रहेंगे।

8. यदि आप खारे पानी वाले इलाके में रहते हों तो शैम्पू आदि करने के बाद बालों को लाल सिरके से धोएं।
9. शैम्पू में थोड़ी सी दही मिलाकर बालों में मलकर 10-15 मिनट बाद धोने से आप के बाल चमकदार दिखेंगे।
10. यदि डाई करने या रंगने की वजह से बालों में रूखेपन की शिकायत हो तो दूध में केला मथकर बालों में लगाएं। पका पपीता भी लगा सकते हैं। इससे रूखापन दूर हो जाएगा।

शरीर और साँसों की बदबू भगाइए

शरीर और साँसों में बदबू आने के आंतरिक और बाह्य दोनों तरह के कारण हो सकते हैं। एक तो खान-पान की गड़बड़ी या किसी रोग की वजह से बदबू आ सकती हैं, दूसरे शरीर और दाँतों व मुँह की साफ-सफाई में की जा रही लापरवाही से भी बदबू की समस्या पैदा हो सकती हैं। बदबू की समस्या के यदि शारीरिक विकार, जैसे कि – दाँतों, मसूड़ों की खराबी, पेट की गड़बड़ी, टॉन्सिल की सूजन- पस, नाक व साइनस विकार, श्वासनली व फेफड़ों के विकार, मुँह के छाले रक्त की कमी, मधुमेह, यकृत-गुर्दों की बीमारी, पीनस आदि कारण हों तो आहार-विहार ठीक रखते हुए आवश्यक उपचार करना चाहिए।

- बेलपत्र, आँवला, हरड़ चूर्ण मिलाकर शरीर में लेप करके कुछ देर बाद धो दें। इससे शरीर और पसीने की दर्गंध से छुटकारा मिलता हैं।
- साँस में बदबू आती हो तो ऐसे लोगों को नीम की दातून नियमित करनी चाहिए। इसके अलावा खाने के बाद मुँह अच्छी तरह साफ रखें।
- दो चम्मच शहद को 1 गिलास पानी में घोलकर गरारा करने से हफ्ते भर में मुँह की दुर्गन्ध से आसानी से छुटकारा मिल जाता हैं। इसके साथ दाँत की सफाई और खान-पान पर भी ध्यान दें तो उत्तम हैं।

- मुँह की दुर्गंध दूर करने के लिए दोनों समय भोजन के बाद अथवा यदा-कदा सौंफ चबाना चाहिए। इससे हाज़मा भी दुरुस्त होता हैं।
- नींबू को कच्चे दूध में निचोड़ कर, इसका लेप करके नहाये, पसीने की दुर्गन्ध दूर होगी।

स्त्रियों की समस्या अविकसित, बेड़ौल वक्ष

- स्त्री शरीर के लिए वक्ष-सौन्दरेय का विशेष महत्व हैं। सौन्दर्य की भी अपेक्षा माँ बनने और शिशु के स्वास्थ्य की दृष्टि से नारी शरीर में समुचित विकसित वक्ष का कहीं ज्यादा महत्व हैं। यूँ यौवनावस्था में कदम रखने के साथ ही स्तनों का भी समुचित विकास शुरू हो जाता हैं, परन्तु यदि किसी कारण से स्तन अविकसित रह जाएँ या अति विकसित होकर बेडौल हो जाएं तो चिन्ता की बात हो जाती हैं।
- स्तनों के अविकसित रह जाने के पीछे अत्याधिक दुबलापन, मासिक विकार, गर्भाशय की दिक्कतें, अधिक चिंता, तनाव जैसे अनेक कारण हो सकते हैं। इसी तरह शरीर पर मोटापा चढ़ने, आलसी जीवन बिताने, देर तक सोने की आदत, गरिष्ठ व ज्यादा भोजन करने अथवा समय से पूर्व अत्याधिक काम – क्रीड़ाओं में लिप्त होने, कामुक चिन्तन करने जैसे कारणों से भी स्तन अविकसित, बेडौल व ढीले हो सकते हैं। फिलहाल यहाँ नवयुवतियों की इस गंभीर समस्या का समाधान करने के लिए कुछ स्वदेशी उपाय सुझाय जा रहे हैं, जिन्हें आजमाकर अविकसित या बेडौल स्तनों को स्वस्थ, सुडौल बनाया जा सकता हैं। इतना अवश्य ध्यान रखें कि किसी भी बाह्य चिकित्सा को अपनाते हुए शरीर के आन्तिरक विकार अवश्य दूर करें।
- कोई भी आंतरिक या बाह्य उपचार करते हुए स्तनों को समुचित विकास के लिए योगासन व व्यायाम अवश्य अपनाएं। स्तन

सौन्दर्य की दृष्टि से सूर्य नमस्कार, धनुरासन, चक्रासन, भुजंगासन, शलभासन, उष्ट्रासन, पर्वतासन, हस्त पार्श्वासन, गोमुखासन आदि विशेष लाभप्रद हैं। इनकी विधियाँ मेरी पुस्तक "रोगी रोक्त मुक्त बिना दवाई" पुस्तक से सीख सकते हैं।

- स्तन कम विकसित हों तो मालिश करने से काफी लाभ होता हैं। तिल, जैतून या सरसों के तेल से स्तनों की नियमित मालिश करनी चाहिए। इसी के साथ ठण्ड़े तथा गर्म पानी की गीली पट्टी से बारी-बारी करके सेंकने से स्तन आसानी से पुष्ट होने लगते हैं।
- चेहरे का सौन्दर्य प्रकरण में वर्णित ताँबे के बर्तन में नींबू का रस, तुलसी और कसौंदी से बनने वाला नुस्खा प्रयोग करने से स्तन उन्नत, पुष्ट और सुड़ौल होते हैं।
- घृतकुमारी की जड़, गोरखमुण्डी, इन्द्रायण की जड़, अरण्डी के पत्ते, छोटी कटोरी 50-50 ग्राम तथा केले का पंचाग, सहिजन के पत्ते, पीपल के पेड़ की अन्तरछाल, अनार की जड़ व छिलका, खम्भारी की अन्तरछाल, कनेर व कूठ की जड़ 10-10 ग्राम लेकर मोटा-मोटा कूटकर 5 लीटर पानी में उबालकर क्काथ करें। जब मात्र सवा लीटर पानी बच रहे तो उतारकर छान लें तथा इसमें सरसों व तिल का तेल 250-250 मिली डालकर पुनः उबालें। सिर्फ तेल रह जाए तो उतारकर ठण्ड़ा करके इसमें 15 ग्राम शुद्ध कपूर मिलाकर रख लें।

इस तेल को रात में सोते समय तथा सबेरे नहाने से एकाध घण्टे पहले स्तनों पर हल्के-हल्के मालिश करें। 2-3 माह में स्तन पुष्ट व सुडौल होने लगेंगे।

कुछ नुस्खे हाथ-पैरों की देखभाल के लिए

- एड़ियाँ फटती हों तो अरंडी का तेल, गुलाबजल तथा नींबू का रस समान मात्रा में मिलाकर एड़ियों पर दिन में दो-तीन बार मलें।
- रात को सोने से पहले नारियल का तेल गुनगुना करके बिवाइयों में लगाए तथा मोजे पहनकर सो जाएं। सबेरे गर्म पानी में पैरों को

15 मिनट तक डुबोएं तथा किसी ब्रश से हल्के-हल्के रगड़कर एड़ियाँ साफ करें। इसके उपरांत भीगे पैरों को कपड़े से सुखाकर कोई तैलीय चीज लगा लें।

- एक चम्मच देशी मोम तथा एक चम्मच देशी घी गर्म करें। दोनों एकसार हो जाएं तो इस मिश्रण की गर्म-गर्म बूँदें बिवाइयों में टपकाएं। यह प्रयोग प्रतिदिन तब तक करें जब बिवाइयों से छुटकारा न मिल जाए।
- जैतून का तेल सहने योग्य गर्म करके नाखूनों को कुछ दूर तक उसमें डुबाए रहिए। ऐसा कुछ दिनों तक करने से आपके नाखून मजबूत होंगे।
- 100 ग्राम सरसों के तेल में 25 ग्राम मोम डालकर गर्म करें तथा एक उबाल आने के बाद उतारकर ठण्डा होने से पूर्व ही किसी चौड़े मुँह के पात्र में रख लें।
- इसे वैसलीन की करह इस्तेमाल करें, त्वचा नहीं फटेगी। यदि फट रही हो तो ठीक हो जाएगी।
- सर्दी के मौसम में या पानी में काम करने से हाथ-पैरों की त्वचा फटती हो तो ग्लिसरीन में नींबू का रस मिलाकर मलना चाहिए।
- नींबू के छिलके नाखूनों पर मलने से नाखून चमकदार होते हैं।
- हथेलियों, कोहनी और एड़ियों का कालापन मिटाने और मैल हटाने के लिए नींबू के छिलकों को प्रभावित हिस्सों पर घिसकर गुनगुने पानी में धोन चाहिए।

<u>स्वास्थ्य और सौन्दर्य का शत्रु मोटापा</u>

मोटापे का अर्थ हैं – शरीर में चर्बी यानी वसा का ज्यादा मात्रा में इकट्ठा हो जाना। चर्बी भी अजब चीज हैं। अगर संतुलन में हो तो शरीर को सुडौल बनाए रखती हैं, कम हो तो आदमी बेडौल दिखता हैं और ज्यादा हो जाए तो बेडौल ही क्या पूरा शरीर डाँवाडोल हो जाता हैं। अर्थात् एक सीमा तक चर्बी जरूरी हैं, इसके बाद गैरजरूरी। जिनके शरीर में चर्बी

संतुलित मात्रा में हैं, उनके लिए तो चिंता की कोई बात नहीं हैं पर जिनके शरीर में चर्बी की कमी हैं, वे चर्बी बढ़ाने के लिए और जिनके शरीर में चर्बी ज्यादा हैं, वे इसे घटाने के लिए परेशान दिखते हैं।

दरअसल मोटापे की समस्या मुख्य रूप से दो तरह से पैदा होती हैं। कुछ लोगों में मोटापा वंशगत प्रभाव से आता हैं या शरीर की अन्दरूनी मशीनरी ऐसी होती है कि वे जो कुछ खाते हैं उसका ज्यादा हिस्सा चर्बी में तब्दील हो जाता हैं। यानी एक वर्ग ऐसा है जिनके शरीर में चर्बी जमा करने की खास प्रवृत्ति होती हैं। ऐसे लोगों को अपने स्वास्थ्य के प्रति हमेशा चौकन्ना रहने की जरूरत होती हैं। मोटापे का दूसरा और सबसे व्यापक कारण हैं लापरवाही भरी दिनचर्या। जरूरत से ज्यादा और सारे दिन कुछ न कुछ खाते रहने, आलस्य भरा जीवन बिताने, भोजन के बाद दिन में सोने, तली-भुनी वसायुक्त बीजों का ज्यादा सेवन करने जैसी आहार-विहार की लापरवाहियों की वजह से ज्यादातर लोग मोटापे के शिकार बनते हैं। एक सवाल यह है कि आखिर किस स्थिति को हम मोटापा कहेंगे? तो इसका सामान्य सा उत्तर यह हैं कि जब तक शरीर की चुस्ती-फुर्ती कायम हैं और मन में उत्साह-उंमग बना हुआ हैं, तब तक मोटापे या दुबलेपन जैसी कोई समस्या नहीं हैं। यूँ सामान्यतः जितने इंच शरीर की लंबाई हो लगभग उतने ही किलो शरीर का वजन हो तो इसे संतुलित स्थिति मानी जाती हैं। इसमें उन्नीस-बीस के फर्क से कोई खास अन्तर नहीं पड़ता, लेकिन जब फर्क ज्यादा बढ़ने लगे तो समझिए कि सावधान होने का समय आ गया हैं। जिन बुजुर्गों का वजन 30-35 वर्ष की उनकी स्वस्थ अवस्था जितना आज भी बना हुआ हैं, वे अपने को अच्छई स्थिति में मान सकते हैं।

मोटापे का आक्रमण सबसे पहले अक्सर पेट, कमर, कूल्हों और जाँघ पर होता हैं। इसके बाद गर्दन, चेहरा, हाथ-पैर व शरीर के शेष अंग इसकी गिरफ्त में आते हैं। ध्यान रखने वाली बात हैं कि शुरूआती दौर में, या जब तक मोटापा पेट, कमर, कूल्हों और जाँघों तक ही सीमित हैं तब तक इसे दूर करना ज्यादा आसान हैं। लेकिन जब पूरे शरीर पर मोटापा मजबूत कब्जा जमा लेता हैं तो इसे हटा पाना तकलीफ़देह और मशक्कत भरा काम हो जाता हैं।

खैर, स्थिति जो भी हो, अगर मोटापे से ग्रस्त लोग अपना स्वास्थ्य और सौन्दर्य वापस लाना चाहते हैं तो उन्हें अविलम्ब संकल्प की मजबूती के साथ कमर कसकर कुछ उपायों पर अमल करने की तैयारी कर ही लेनी चाहिए। अन्यथा भविष्य की देहरी पर मधुमेह, हाई ब्लडप्रेशर, कब्ज, गैस, ह्रदय रोग, दमा, गठिया आदि अन्याय रोग उनका स्वागत करने को तैयार मिलेंगे, यह जान लें।

वैसे मोटापे से त्रस्त लोग इससे निजात पाने के लिए जाने क्या-क्या करते हैं और कहाँ-कहाँ भटकते हैं, पर ज्यादातर ऐसा ही होता हैं कि मोटा अन्तिम दम तक साथ नहीं छोड़ता। यह भी गौरतलब हैं कि मोटापेके इलाज के चक्कर में अक्सर लोग ज्यादा खतरनाक बीमारियों के शिकार बन जाते हं। ऐसे में सीधी सी बात यह हैं कि मोटापा दूर करने का कार्यक्रम बहुत सोच-समझकर बनाएं और मुस्तैदी से उसका पालन करें। दवाओं का सहारा लेने का इरादा हो इतना याद रखें कि एलोपैथी में मोटापा घटाने की अब तक जो भी दवाएं हैं, निरापद कतई नहीं हैं। इन दवाओं से आप ज्यादा बड़ी मुसीबत में फँस सकते हैं।

प्राकृतिक चिकित्सा से अच्छे परिणाम मिल सकते हैं। आयुर्वेद तमाम नुस्खे निरापद और कारगर हो सकते हैं, पर इनमें भी हर किसी नुस्खे का सिर्फ जड़ी-बूटियों के नाम पर ही आँख मूँदकर नहीं आजमाया जा सकता हैं। पथ्य – अपथ्य का ध्यान रखते हुए होम्योपैथी और बायोकैमी दवाओं से वजन घटाना पूरी तरह सुरक्षित माना जा सकता हैं। कई लोग सोच सकते हैं कि स्वदेशी चिकित्सा की बात करते-करते होम्योपैथी का जिक्र कैसे? तो यहाँ अति संक्षेप में यह बता देना उचित हैं कि होम्योपैथी के सिद्धान्त और आयुर्वेद की मूल मान्यताओं में कहीं कोई विरोधाभास नहीं हैं, बल्कि कई मायनों में होम्योपैथी कहीं ज्यादा 'आयुर्वेदिक पद्दति' हैं। यह रहस्य वे लोग आसानी से समझ सकते हैं जिन्हें होम्योपैथी के सैद्धांतिक पक्ष की गहरी समझ हैं। यह भी आश्चर्यजनक बात हैं कि जर्मनी में खोजी गई यह पद्धति भारतीय समाज और सांस्कतिक मूल्यों के सर्वथा अनुकूल हैं। ऐसी पद्धति की खोज संभवतः इसलिए भी आसान हुई, क्योंकि इसके अविष्कर्ता महात्मा

हनीमेन का जीवन भारतीय ऋषियों-महात्माओं जैसा अध्यात्म प्रेरित नैतिकतावादी रहा।

बहरहाल, मोटापा घटाने के लिए आप कुछ भी करें, अंततः आहार-विहार संयमित करने से ही बेहतर परिणाम मिल सकते हैं। इसमें से पहले आहार की बात की जाए तो इसका सीधा सा अर्थ यह हैं कि आपका अपना खान-पान ऐसा संयोजित करना होगा कि शरीर को बाहर से वसा और ऊर्जामान की आपूर्ति कम से कम हो। चूँकि वसा शरीर के लिए ऊर्जा की आवश्यकता पूरी करने के लिए अन्दर जमा चर्बी अपघटित होकर शरीर के काम आने लगेगी और इस तरह मोटापा कम होना शुरू हो जाएगा। कैलोरी कम करने के चक्कर में अक्सर लोग भोजन एकदम कम कर देते हं। आजकल प्रचलित 'डायटिंग' का यह तरीका काफी नुकसानदेह हो सकता हैं और इससे आप शक्तिहीनता और कई दूसरी बीमारियों के शिकार हो सकते हैं।

दरअसल आहार को कम करने के बजाए उसे संतुलित करने की जरूरत हैं। भोजन में ऐसी चीजें शामिल करनी चाहिए जो कम वसायुक्त हों और जिन का ऊर्जामान (कैलोरी) कम हों, परंतु वे शरीर के लिए जरूरी पोषकता की पूर्ति करने वाली हों।

आहार संतुलन के बाद विहार में भी संतुलन जरूरी हैं। अर्थात् पूरे दिन में से कुछ समय आपको शारीरिक श्रम के लिए अवश्य ही निकालना चाहिए। जितनी ऊर्जा शरीर को भोजन से मिलती हैं अगर उससे ज्यादा श्रम में खर्च होती हैं तो समझिए कि मोटे लोगों के लिए सार्थक परिणाम निकल सकते हैं। आहार-विहार को संतुलित करते हुए मोटापा घटाने का फिलहाल एक कार्यक्रम दिया जा रहा हैं, मोटे लोग इसे अपनाएं और लाभ उठाएं –

6-7 घण्टे की पर्याप्त नींद लेने के बाद सबेरे जल्दी उठने की आदत बनाएं। उठने के बाद सबसे पहले 1 गिलास गुनगुने गर्म पानी में 2 चम्मच नींबू का रस और दो चम्मच शुद्ध शहद मिलाकर गटागट पी जाएं। अब कुछ देर टहलने के बाद शौच के लिए जाएं।

शौचादि से निवृत्त होकर कम से कम 3-4 किलोमीटर तेज कदमों से टहलने निकलें, हो सके तो थोड़ी दौड़ भी लगाएं। याद रखें धीरे-धीरे चहलकदमी करने से मोटापे पर कोई असर नहीं पड़ने वाला। टहलने के बाद समय हो तो कुछ योगासन व्यायाम करे। टहलने के बजाए चाहें तो केवल आसन व्यायाम से भी काम चला सकते हैं। आसनों में सूर्यनमस्कार, उत्तान पादासन, हलासन, धनुरासन, जानुशिरासन, वक्रासन, ताड़ासन, पश्चिमोत्तान आसन, भुंजगासन, पवनमुक्तासन में से पहले आसान आसनों से शुरूआत करके धीरे-धीरे जितने आसन कर सकें, करें। उड्डियान बंध तथा भस्त्रिका प्राणायाम भी करें। आसन-व्यायाम फुरसत हो तो सबेरे शाम दोनों समय खाली पेट कर सकते हैं, और बेहतर परिणाम मिलेगा। इतना अवश्य समझ लें कि आसन-व्यायाम योग्य व्यक्ति से सीख –समझकर ही शुरू करना चाहिए।

नाश्ता हल्का-फुल्का करें। कोई एक किस्म का एक पाव फल या फल का रस लें। 50 ग्राम मूँग में थोड़ा गेहूँ, थोड़ी मेथी मिलाकर अंकुरित करके सेंधा नमक और नींबू का रस मिलाकर भी नाश्ते के रूप में सेवन कर सकते हैं। दूध पीते हों तो मलाई उतारकर एक पाव दूध में आधा चम्मच सोंठ तथा 6-7 मुनक्का या थोड़ा अंजीर डालकर उबालें और गुनगुना रहने पर पिएं। चाय पीने का इरादा हो तो अदरक य सोंठ, तुलसी, काली मिर्च, लौंग, इलयची, मुलहठी आदि जडी-बूटियों की चाय इस्तेमाल कर सकते हैं।

मोटापे से ग्रस्त लोगों को दोपहर और शाम के भोजन में विशेष सावधानी बरतने की जरूरत हैं। तेल, घी से बनी वसायुक्त और ज्यादा प्रोटीन व कार्बोज युक्त चीजों का सेवन हर हाल में सीमित कर देना चाहिए। भोजन से पहले पर्याप्त मात्रा में सलाद खाएं। हरी सब्जियों की मात्रा भरपूर रखें और गेहूँ की रोटी कम खाएं। अगर मोटापे की समस्या ज्यादा हो तो कम से कम एक माह के लिए गेहूँ की रोटी खाना एकदम बंद कर दें। इस दौरान जौ के आटे से बनी रोटी भोजन में लें या साबुत चने में जौ मिलाकर पिसवा लें। इस आटे की रोटी स्वादिष्ट भी लगेगी। 10 किलो चना हो तो दो किलो जौ मिलाएं तो अच्छा लाभ मिलेगा। दालों में छिलकायुक्त मूँग, मसूर का सेवन बेहतर रहेगा।

चिकित्सा के शुरू में यदि एकाध हफ्ते तक सिर्फ मौसमी फल, फलों के रस, सलाद और हरी सब्जियों व दाल पर ही निर्वाह करें तो अच्छा हैं। इसके बाद धीरे-धीरे जौ की रोटी सेवन करना शूरू करें। एक डेढ माह के बाद गेहूँ की रोटी खाना शुरू कर सकते हैं। दोनो समय का भोजन इसी तरह का करें। शाम को सोने से दो-तीन घण्टे पूर्व एक गिलास गुनगुने पानी के साथ एक चम्मच त्रिफला में दो चम्मच ईसबगोल मिलाकर सेवन करें। त्रिफला के स्थान पर आँवले का चूर्ण भी ले सकते हैं। वैसे भी भोजन आदि के साथ ताजा या सूखे आँवले का चूर्ण, जो भी मिले, अवश्य सेवन करें।

दोपहर के भोजन के साथ मलाई रहित दूध से जमाई दही या छाछ भी ले सकते हैं। इससे मोटापा घटाने में मदद मिलेगी। भोजन में यह पूरा सुधार अपनाते हुए इतना याद रखें कि शुरू में एक हफ्ते तक फल-सब्जियों पर निर्वाह करने के बाद अचानक ही ढेर सारी रोटियाँ न खाना शुरू कर दें। एक-दो रोटी से शुरू करके धीरे-धीरे रोटियों की संख्या यथोचित मात्रा तक बढ़ाएं।

मोटापा, खासतौर से पेट और कमर का, घटाने के लिए एक अच्छा प्रयोग यह हैं कि दोनों समय भोजन करने के तुरंत बाद आधा गिलास उबला हुआ गर्म पानी चाय की तरह जितना गर्म पी सकें पी जाएं। यह प्रयोग डेढ़-दो माह तक कर सकते हैं। इसे बहुत लंबे समय तक नहीं चलाना चाहिए। यह प्रयोग प्रसव के बाद महिलाओं के पेट बढ़ने की समस्या में विशेष लाभप्रद हैं। गठिया, कब्ज, गैस, यकृत रोग, मासिक धर्म की अनियमितता, आँखों के नीचे के कालेपन आदि में भी गर्म पानी का प्रयोग काफी हितकर हैं।

दोपहर और शाम के भोजन में 8-9 घण्टे का अंतराल हो तो बीच में 3 या 4 बजे तक कोई हल्का पेय या फल लें। थोड़े भुने चनों के साथ आयुर्वेदिक चाय लेकर भी काम चला सकते हैं।

इतने उपायों पर अमल करते हुए आप कुछ दिनों में मोटापे की समस्या पर तो विजय पा ही जाएंगे, आपके पोर-पोर में स्फूर्ति का भी संचार होगा। इन उपायों के साथ चाहें तो बायोकैमी की कल्केरिया फास

3x या 6x, काली फास 3x, काली म्यूर 6x, नेट्रम म्यूर 3x तथा साइलीशिया 12x नामक दवाओं की एक-एक टिकिया मिलाकर एक घूँट गर्म पानी के साथ दिन में तीन-चार बार जब तक मोटापा न कम हो जाए तब तक सेवन कर सकते हैं। याद रखें कि बायोकैमिक दवा की टिकिया निगलने के बजाए जीभ पर रखकर चूसनी होती हैं। यह उपाय सोने पर सुहागा का काम करेगा। इसके अलावा चरित्रागत विशेषताओं के आधार पर चुनी गई कई होम्योपैथी औषधियाँ भी मोटापा घटाने में अच्छा प्रभाव दिखा सकती हैं।

मोटापा घटाने में सहायक कुछ अन्य नुस्खे

- 1 गिलास पानी में 4 बड़े चम्मच भर सिरका खाली पेट सेवन करते रहने से कमर का मोटापा दूर होता हैं।
- कुलथों को पकाकर खाने से शरीर की चर्बी छँटती हैं।
- सांयकाल के समय 6 माशा त्रिफला कोरे मिट्टी के पात्रा में लगभग छटाँक भर जल में भिगों दें। प्रातः मसल-छानकर तथा एक तोला शहद मिलाकर नियमित पिएं।
- पेट, कमर व कूल्हों की चर्बी कम करने के लिए भाप सेंक करना चाहिए। यदि प्राकृतिक चिकित्सालय आदि में व्यवस्था न हो तो यह उपाय आप घर में भी कर सकते हैं। इसके लिए एक बड़े भगोने या पतीली में एक चम्मच नमक तथा तीन-चार चम्मच अजवायन डालकर पानी भर दें। बर्तन पर जाली या चलनी आदि रखकर पानी को उबालें। जब भाप उठने लगे तो दो छोटे तौलिए ठण्डे पानी में भिगोकर निचोड़ लें तथा बारी-बारी से जाली पर रखकर भाप से गर्म करके पेट, कमर तथा कूल्हों की सेंक करें। इस उपाय से धीरे-धीरे चर्बी छँटने लगेगी।
- प्रातः शौच जाने से पूर्व एक गिलास ठण्डे पानी में दो चम्मच शहद मिलाकर नियमित कुछ दिनों तक पीने से चर्बी कम होने लगती हैं।

- 1 तोला मूली चूर्ण इतने ही शहद में मिलाकर पानी के साथ सेवन करने से चर्बी छँटती हैं।
- त्रिफला व गिलोय के काढ़े में 250 मि.ग्रा. लौह भस्म मिलाकर पीने से मोटापा बढ़ना रूक जाता हैं।
- 12 ग्राम शहद में 3 ग्राम चित्रकमूल का चूर्ण मिलाकर चाटने से पेट बढ़ना रुक जाता हैं।

दुबलापन भगाइए सौन्दर्य बचाइए

मोटापे की तरह दुबलापन भी एक समस्या हैं। हालाँकि दुबलेपन की समस्या उतनी बड़ी नहीं हैं जितनी कि मोटापे की। मोटे लोगों की तुलना में दुबले लोग प्रायः कम ही बीमार पड़ते हैं और उनके ज्यादा दिनों तक जिन्दा रहने की भी संभावना रहती हैं। फिर भी, अगर देह हड्डियों का कंकाल सा नजर आए तो समझिए कि कुछ मांसलता लाने की जरूरत हैं। ठीक अनुपात में मांसल शरीर स्वास्थ्य व सौन्दर्य की दृष्टि से उचित हैं।

आहार विहार में उचित सुधार करके देह का दुबलापन दूर किया जा सकता हैं। कुछ लोग वंशगत प्रभाव से दुबले-पतले होते हैं। उनके शरीर की आंतरिक संरचना कुछ ऐसी होती हैं कि वे कितना भी पौष्टिक खाएं-पिएं पर शरीर में चर्बी इकट्ठा ही नहीं हो पाती और चाहकर भी वे मांसल नहीं दिखते । ऐसे लोगों का दुबलापन दूर होना थोड़ा मुश्किल तो है पर अंसभव नहीं हैं।

दुबलापन दूर करने का कार्यक्रम बनाने से पहले यह देख लेना चाहिए कि कहीं किसी रोग की वजह से तो ऐसा नहीं हैं। यदि कोई रोग हो तो पहले उसे ठीक करने का उपाय करें। ज्यादा संभव हैं कि आरोग्य होते ही दुबलापन भी खुद-ब-खुद दूर हो जाएगा। बिना किसी खास बीमारी के होते हुए भी दुबलापन हैं तो इसके पीछे कम भोजन करना या

भूखे रहना, पौष्टिकता रहित भोजन करना, रात में देर तक जागना, कम विश्राम करना या क्षमता से ज्यादा श्रम करना, ज्यादा उपवास करना, तनाव-चिंता-शोक में जीवन बिताना, पाचनशक्ति कमजोर होना आदि कारण हो सकते हैं। इसका अर्थ यह हैं कि यदि उक्त कारण जिम्मेदार हों तो दुबलापन दूर करने की कोशिश करने के साथ-साथ इन गड़बड़ियों को भी दूर करना चाहिए और ईर्ष्या, द्वेष, चिंता, शोक, क्रोध से मुक्त होकर प्रसन्नचित्त, उमंग भरा जीवन बिताते हुए निम्न उपाय करने चाहिए –

दुबलापन दूर करने की पहली शर्त यह हैं कि आप अपनी पाचनशक्ति मजबूत करें ताकि खाया-पिया शरीर में अच्छी तरह जज्ब हो खुलकर भूख लगें। इसके लिए हफ्ते भर विधिपूर्वक उपवास कर सकते हैं। तरीका यह हैं कि जब उपवास करना हो तो एक दिन पहले मूँग की खिचड़ी आदि हल्का भोजन लें। रात में दूध या पानी के साथ 2 चम्मच ईसबगोल, एरण्ड तेल अथवा त्रिफला सेवन करके उदर की सफाई करें। दूसरे दिन रोटी बंद कर दें और मौसमी फलों व उबली हरी साग-सब्जियों पर निर्वाह करें। तीसरे दिन 2-3 घंटे के अंतराल पर थोड़ा-थोड़ा करके सिर्फ फलों का रस पिएं। चौथे दिन सिर्फ पानी पीकर रहें। साथ में नींबू और शहद ले सकते हैं। पाँचवे दिन पुनः फलों का रस लें। छठे दिन फल व उबली साग –सब्जी पर रहें। सातवें दिन एक-दो चपाती से शुरू करके धीरे-धीरे खुराक बढ़ाएं। इस उपवास काल में दो-तीन दिन एनिमा द्वारा पेट की सफाई कर लें तो बेहतर परिणाम मिलेगा।

> उपवास करने के बाद प्रायः भूख खूब लगने लगती हैं और खुराक बढ़ जाती हैं। इस तरह से बढ़ी हुई खुराक दुबलापन दूर करने में अत्यंत सहायक हैं।

दुबले लोग सबेरे पौष्टिक नाश्ता लें, पर इसका समय भोजन से 3-4 घण्टा पहले और सोकर उठने के 2-3 घण्टे बाद रखें। एक पौष्टिक नाश्ता यह हैं कि थोड़े चनों में गेहूँ, मूँगफली, मूँग मिलाकर अंकुरित कर लें। इस अंकुरित अन्न में नींबू और थोड़ा नमक डालकर नाश्ते के रूप में सेवन कर सकते हैं। नमक, नींबू न मिलाना चाहें तो इसे गुड़ के साथ या इसमें

थोड़ी भिगोई किशमिश व खजूर मिलाकर भी सेवन कर सकते हैं। ऊपर से चाहें तो थोड़ा दूध पिएं। नमक, नींबू मिलाएं तो दूध न पिएं।

इसके अलावा आगे वर्णित खजूर और दूध वाला नाश्ता भी कर सकते हैं या अनुकूल पड़े तो केला-दूध लें। जाड़े के दिनों में उड़द का आटा, बबूल का गोंद, देशी घी, अश्वगंध तथा मेवे मिलाकर बनाया गया लड्डू भी पाचनशक्ति के अनुसार सेवन कर सकते हैं। पौष्टिक नाश्ते और भी कई हैं, उन्हें सोच-समझकर सेवन करके लाभ उठाया जा सकता हैं।

दोपहर और शाम के भोजन में पर्याप्त पौष्टिक पदार्थों का सेवन खूब चबा-चबाकर करें। उपलब्धता के हिसाब से गाजर, पालक, चौलाई, टिण्डा, परवल व विभिन्न हरी सब्जियाँ, मौसमी फल, घी का तड़का लगी दाल, आँवले का मुरब्बा, दूध, घी, मक्खन, चावल की खीर आदि सेवन करें। रोटियाँ गेहूँ की खाएं। चाहें तो गेहूँ में तिहाई भाग चने मिलाकर पिसवा लें और इस आटे की रोटी खाएं। भोजन के बाद एक-दो केले और आगरे का पेठा या आँवले का मुरब्बा लें तो अच्छा हैं। रात के भोजन में एकाध रोटी कम खाएं। भोजन के बाद आगे वर्णित अश्वगंधारिष्ट वाला नुस्खा भी सेवन कर सकत हैं।

- दोनों भोजन के बीच 8 घण्टे का अंतर रखते हुए मध्यकाल में किसी मौसमी फल या जूस का हल्का पाचक पौष्टिक अल्पाहार ले सकते हैं।
- पानी भोजन के डेढ़-दो घण्टे बाद पीने की आदत बनाएं। इसके अलावा दिन भर में डेढ़-दो घण्टे अंतराल पर 6-8 गिलास तक खूब पानी पीते रहें।
- रात में भोजन से दो-तीन घण्टे बाद और सोने से पूर्व गुनगुने दूध में एक चम्मच घी के साथ मिश्री या दो-तीन चम्मच शहद मिलाकर पिएं।
- इतना उपाय करते हुए सबेरे अपने अनूकूल व्यायाम, योगासन, प्राणायाम अवश्य करें। इस संबंध में किसी पुस्तक या योग्य व्यक्ति से जानकारी प्राप्त की जा सकती हैं। याद रखें, पौष्टिक

आहार के साथ बिना उचित मात्रा में श्रम, व्यायाम किए स्वस्थ सुड़ौल बनना नामुमकिन हैं।

❖ जनरल टॉनिक

- अर्जुनारिष्ट, बलारिष्ट, अंगूरासव, अश्वगंधारिष्ट तथा दशमूलारिष्ट- प्रत्येक 500-500 मिंली. लौह भस्म, अभ्रक भस्म तथा शुद्ध शिलाजीत 10-10- ग्राम
- सभी आसव अरिष्ट एक में मिलाकर उसमें दोनों भस्म व शिलाजीत अच्छी तरह घोल दें। इसे 2 से 4 चम्मच दिन में दो बार बराबर पानी मिलाकर लेना चाहिए।

यह बढ़िया जनरल टॉनिक हैं। इससे शारीरिक और मानसिक शक्ति बढ़ती हैं। थकावट, आलस्य, कमजोरी दूर होकर चुस्ती-फुर्ती व अच्छी नींद आती हैं।

- सफेद मूसली और असगंध समान मात्रा में लेकर कपड़छन चूर्ण बनाएं तथा एक छोटी चम्मच की मात्रा में दूध के साथ सेवन करें। इससे मांस और बल दोनों की वृद्धि होती हैं।
- असगंध का चूर्ण सबेरे-शाम 1-1 चम्मच की मात्रा में शहद में मिलाकर चाटने तथा साथ में एक पाव मिश्री मिला गर्म दूध पीते रहने से शरीर का दुबलापन मिटता हैं।
- शतावरी, छिलका रहित कौंच के बीज, सफेद मूसली, असगंध, गोखरू- सभी 100-100 ग्राम।

सभी चीजों को अलग-अलग कूट-पीसकर कपड़छन चूर्ण करके मिलाकर रख लें। यह चूर्ण सबेरे-शाम खाली पेट थोड़े देशी घी में 5-5 ग्राम मिलाकर सेवन करें। चाहें तो एक पाव मिश्री मिला गुनगुना दूध पी सकते हैं। शाम वाली खुराक चाहें तो रात में सोने से आधा घण्टे पूर्व भी सेवन कर सकते हैं। अलबत्ता, भोजन किये हुए कम से कम दो घण्टे अवश्य बीत गए हों।

इस प्रयोग से दुबलापन दूर होता हैं, पौरुषशक्ति बढ़ती हैं। यह पौष्टिक, धातुवर्द्धक और श्रेष्ठ बाजीकारक नुस्खा हैं। इसे ब्रह्मचर्य के साथ लगभग तीन माह तक प्रयोग करना चाहिए।

- शरीर दुबला हो और ऐसा किसी विशेष रोग की वजह से न हो तो प्रतिदिन दो पके केले खाकर ऊपर से गर्म मिश्री मिला 1 पाव दूध पिएं। दूध उबालते समय इसमें एक-दो इलायची भी पीसकर मिला दें। तीन चार माह में शरीर मांसल होने लगेगा।
- 125 ग्राम सालमपंजा तथा 250 ग्राम बादाम मिगी को महीन पीसकर मिला लें। प्रातः और रात में सोने से पूर्व भोजन से 2-3 घण्टे बाद 10-10 ग्राम यह चूर्ण गुनगुने मीठे दूध से सेवन करते रहने से शरीर का दुबलापन व कमजोरी दूर होती हैं तथा यौनशक्ति बढ़ती हैं। स्त्री-पुरूष दोनों के लिए उपयोगी हैं।
- छिलका उतारे हुए 60 ग्राम जौ की आधा लीटर दूध में खीर बनाएं और इस खीर का ही नियमित नाश्ता करें। यदि किसी विशेष बीमारी की स्थिति न हो तो दो माह में इस प्रयोग से दुबलापन दूर होने लगता हैं।

कुछ अन्य उपचार

हाथ पैर में कम्पन - लहसुन की कली का पेस्ट, तिल का तेल और सेधां नमक मिलाकर दिन में दो बार सेवन करे।

मुँहासे दूर करने के लिए - संतरे के छिलको को धूप में सुखाकर बारीक पीस लें। इसके एक चम्मच में गुलाबजल मिलाकर चेहरे पर 15 मिनट के लिए लगाएं तथा बाद में चेहरा धो लें।

दस्तों के लिए - मोटी सौंफ तथा जीरा बराबर मात्रा में लेकर हल्का सा भून कर पीस ले, दिन में तीन बार सादे पानी के साथ सेवन करे।

गले की खराश - एक गिलास गुनगुने पानी में एक चम्मच सिरका व थोड़ा सा सेंधा नमक मिलाकर गरारे करे।

सर्दी - जुकाम, खांसी ठीक करने के लिए - 2 चम्मच शहद और उसके बराबर मात्रा में अदरक रस मिलाकर बार बार चाटें।

हिचकी आने पर - थोड़ा सा गर्म घी पी लेने से तुरन्त राहत

मुहँ से दुर्गंध - भुना जीरा मुहँ में डाले।

स्मरण शक्ति के लिए - दो अखरोट की गिरी के साथ दस किशमिश का सेवन

जोड़ो मे दर्द - प्याज के रस को सरसों के तेल में मिलाकर मालिश करना ।

तैलीय त्वचा के लिए - नींबू का रस तथा गुलाब जल मिलाकर चेहरे पर लगाएँ।

पेट के कीड़ो के लिए - अजवायन के चूर्ण को छाछ के साथ सेवन।

मुंह का बिगड़ा स्वाद ठीक करने के लिए - लौंग को मुंह में रखकर चूसें।

फोड़े - फुन्सियों हेतु उपचार - बेल की ताजी पत्तियों को अच्छी तरह धोकर पीसकर, फोड़े - फुन्सियों पर लगाकर पट्टी बाँधे।

बदन दर्द - 200 ग्राम सरसों के तेल में लगभग दस ग्राम कपूर मिलाकर एक कांच की शीशी में भरकर धूप में रख दें। जब उसमें कपूर पूरी तरह घुल जाए तो इस तेल की मालिश से शरीर के हर प्रकार के दर्द में राहत मिलती है।

रोटी अच्छी बनाने के लिए - आटा गूंधते समय पानी के साथ थोड़ा सा दूध मिलाये।

चीटी के लिए - चीनी के डब्बे में तीन या चार लौंग डालने से चीटी नही आती ।

बालो के लिए - मेथी के बीज को उबालकर नारियल तेल में रात भर के लिए भिगों दे, इस तेल से रोजाना सुबह बालों की मसाज करे, यह बालों को पतला होने और टूटने से बचाता है।

पानी पिने का सही वक्त - 3 गिलास सुबह उठने के बाद ऊर्जा बढाने के लिए, 1 गिलास नहाने के बाद...... ब्लड़ प्रेशर का खत्मा करता है, 2 गिलास खाने से 40 मिनट पहले ...... हाजमे को दुरूस्त रखता है, आधा गिलास सोने से पहले...... हार्ट अटैक से बचाता है।

मोटापा के लिए - गर्म पानी में शहद के साथ दालचीनी का मिश्रण वचन घटाने में फायदेमंद होता है।

शरीर का दर्द - रात को सोते समय आधा चम्मच सौंठ का चूर्ण गर्म दूध के साथ सेवन करने से शरीर के सारे दर्द ठीक होते है।

कान का बहना - सरसों के तेल में लौंग अथवा लहसुन अच्छी प्रकार से जलाकर कान में डालने से दर्द, मवाद बहना तथा सामान्य घाव ठीक हो जाता है ।

उत्तम तेजश्वी, बुद्धिमान, स्वरुपवान, स्वस्थ संतान हेतु गर्भिणी स्त्री का आहार का विषय में जाने

1. जब पता चले कि स्त्री को संतान सुख का सौभाग्य हो रहा हैं उसी दिन एक 100 मिली दूध आ जाये उतने माप की एक चांदी की कटोरी लाये, उसमें रात्रि में दूध डालकर दही जमाने रखे, प्रातः उठकर फ्रेश होकर खालीपेट वो दही खाये, याद रहे दही मधुर होना चाहिए अधिक खट्टा ना हो वो ध्यान रखे (मिठास उपर से कोई ना डाले) जिसदिन अधिक खट्टा लगे उस दिन ना खाएं।
   फायदे – फोलिक एसिड़, व कैल्शियम की गोलियां नही खानी पड़ती, ये प्रयोग गर्भाधान से तीसरे माह तक करें।
2. तीसरे माह से दही बंद करे और दही जमाकर हाथ बिलोना से बना ताजा मक्खन 15 से 20 ग्राम किसी के भी साथ खाए, रोटी के साथ, शक्कर के साथ, अथवा अकेला।
   फायदे- हाथ बिलोने के मक्खन में विटामिन A भरपूर होता हैं जो दिमाग के लिए सर्वेत्तम आहार हैं, तीसरे माह से बच्चे के दिमाग का विकास शुरू होता हैं जिससे बालक बुद्धिमान होता हैं। ये प्रयोग तीसरे माह से 6 माह तक करें।
3. प्रतिदिन रात्रिभोजन के 40-50 मिनट बाद 1 ग्लास दूध में 5 ग्राम जितनी सोंठ डालकर पीये, मिठास के लिए शक्कर डाल सकते हैं।
   फायदे – दूध शक्ति का भंडार हैं, गर्भिणी स्त्री को कमजोरी नही लगती, रक्तचाप ठीक रहता हैं और रक्त भी बनता हैं।
4. प्रातः 10 बजे के आसपास एक अथवा आधे अनार का जूस पिये,

फायदे – हीमोग्लोबिन की गोलियां नही खानी पड़ती

सेब भी दिन में एक से आधा खाएं

बाकि शुद्ध आहार लीजिए

चौथा माह पूर्ण होते होते शिशु गर्भ में अपने होने की प्रतीति कराए कुछ हलचल करे तब से लेकर डिलीवरी तक रोज दिन में एकबार रामायण, कृष्ण बाल लीला, गीता अथवा कोई भी भगवान जिससे आप श्रद्धा रखते हो उसका भजन अथवा लेखन माध्यम स्वर में गाये, अथवा पढ़े जो बच्चे को सुनाई दे, जिससे बच्चा गर्भ से ही संस्कार सीखने लगेगा।

8 वा और 9 वा माह फिर चाँदी की कटोरी वाला दही शुरू करें, और रात्रि भोजन बाद जो दूध पीना हैं वो दूध में 1 चम्मच हाथ बिलोने से बना मक्खन को गर्म करके बनाया हुआ घी डालकर पीये जिससे बच्चा जल्द गर्भ से बाहर आता हैं और स्त्री को कष्ट कम देता हैं।

गर्भिणी स्त्री को आहार में अधिक मलालेदार, गर्म प्रकृति वाला आहार नही लेना हैं, रसोई में हमेशा सेंधा नमक ही खाये। उक्त आहार देने के बाद स्त्री को अन्य कोई गोलिया खाने की आवश्यकता नही हैं और ना ही बार बार अस्पताल जाने की। अस्पताल जाने पर डॉक्टर सोनोग्राफी करके डरा कर कोई भी दवाई खिलाना शुरू कर देगा, बार –बार सोनो ग्राफी से बच्चे के दिमाग पर विपरीत असर होता हैं।

बस इतना ध्यान रखने से संतान बुद्धिवान, सौन्दर्यवान, मजबूत शरीर वाली होगी और निरोगी भी रहेगी।

जहाँ जहाँ हमने दूध, दही, मक्खन घी लिखा हैं वो देशी गोमाता का ही होना चाहिए।

भैंस, जर्सी, HF का दूध दही मक्खन घी बिल्कुल नही चलेगा।

★★★

अन्य पुस्तके खरीदने व PDF डाउनलोड़ करने के लिए

www.rajivdxt.com